મુટ જવનદોરી.

લેખક

મગનલાલ લલ્લુભાઈ [illegible]

[illegible].

અખૂટ જીવનદોરી.

અથવા

નૈસર્ગિક (કુદરતી) સાધનોથી સુદ્રઢ શારીરિક સંપત્તિ સાધ્ય કરવાની વિદ્યા.

—:લેખક:—

ચંદુલાલ લલ્લુભાઇ ગોવર્ધનદાસ.

પ્રકાશક

યુગાન્તર કાર્યાલય,

લલ્લુજીના મંદીર પાસે, ગોપીપુરા,

સુરત.

સં. ૧૯૭૯. મૂલ્ય રૂા. ૧. સન ૧૯૨૩.

પ્રકાશક.
રતિલાલ નાનાભાઈ.
લલ્લુજીના મંદિર પાસે.
ગોપીપુરા સુરત.

મુદ્રાલેખ હમારો,
"आनन्देन जातानि जीवन्ति,"
હૃદયમાં જો ધારો,
દ્વંદ્વો કદી ઉપાધિ કરે નાહીં.

મુદ્રક,
નટવરલાલ મૂળચંદ.
ગાંડીવ મુદ્રણાલય,
કેળાપીઠ, સુરત.

અર્પણ પત્રિકા.

સતત બાર વર્ષ સુધી, એકાદશીનું વ્રત કેવળ પાણી પણ પીધા સિવાય ઉપવાસથી કરનાર તરફથી, તે વ્રત ઉજવવા સારૂ, આ લઘુ પુસ્તક, સર્વ સ્ત્રી, પુરૂષ, અને બાળકો, જેઓ આ વ્રતના પ્રેમી અને શ્રદ્ધાળુ હોય, અને સંયમી હોઈ, આ વ્રત પાળતાં હોય, અથવા આ વ્રત આ પુસ્તક વાંચી પાળવાનો આરંભ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય રાખતાં હોય, તેવાઓને, તેમજ અન્ય ધર્માવલંબી પારસી, મુસલમાન, યાહુદી, ખ્રીસ્તિ વગેરે, જેઓ પંદર દિવસે એક ઉપવાસ કરતા હોય, અથવા કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ કર્યો હોય, તેવા સર્વને, પ્રેમ પૂર્વક નમન સહિત, પતિત પ્રવાહ રૂપી પ્રારબ્ધ, રાગદ્વેષ રહિત રહી, વાનપ્રસ્થ અવસ્થામાં કેવળ એકાંતિક આત્મચિંતનમાં જીવન ગાળનાર તરફથી રોગરહિત, સર્વ સ્ત્રી, પુરૂષો, અને બાળકો, જેઓએ વૈદ્ય, દાક્તર, અને હકીમોનું ઔષધ, કેવળ આપતકાળ સિવાય ન લેવાની પ્રતિજ્ઞા કરી છે, તેવાં, મન ઉપર કાબુ રાખનાર સંયમીઓને, અને છેવટ આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાની તીવ્ર મુમુક્ષુતા ધરાવનારને, અર્પણ કરવામાં આવે છે.

એકાદશીનું વ્રત કરનાર (દશેમ અને બારસને દિવસે એક વખત મીઠાં વગરનું હવિષ્ય અન્ન ખાનાર, અને એકાદશીને દિવસે ઉપવાસ કરી ફક્ત પાણી પી રહેનાર અને જાગરણ કરનાર,) સર્વ સ્ત્રી, પુરુષ, અને બાળકે.ને, અને અન્ય ધર્મ પાળનાર પારસી, મુસલમાન, યાહુદી, ખ્રીસ્તિ વગેરે, પંદર દિવસે એક ઉપવાસ, કરનાર, સંયમી અને ધાર્મીકને આ પુસ્તક સવિનય ભેટ.

ॐ તત્સત્ પરમાત્મને નમઃ

પ્રયોજન.

"આરોગ્ય મિમાંસા" નામનો નાનો ગ્રંથ મારા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયા બાદ, અને માળવીની વાડીમાં શંકરાચાર્ય શ્રી શાન્ત્યાનંદજીના પ્રમુખપણા નિચે ચાર વ્યાખ્યાનો થયા બાદ, કુદરતી ઇલાજોથી સારા થવા સારૂ ઘણા રોગીઓ તરફથી પૂછપરછ થવાથી, તેમજ કેટલાંક સ્નેહીઓના આગ્રહથી, આજે મારે વિસ્તારથી એ સંબંધમાં લખી, જનસમાજના હિતને માટે "અખૂટ જીવનદોરી" નામનો ગ્રંથ, મારા વાનપ્રસ્થ આશ્રમમાં, કાઢવાની જરૂર પડે છે. લખવાનો તેમજ વાંચવાનો, અને કોઇપણ જાતની પ્રવૃત્તિમાં પડવાનો હવે મને સંકલ્પ ઉઠતો નથી, પરંતુ કેવળ શાન્તિમાં પતિત પ્રવાહરૂપી પ્રારબ્ધ પૂરૂં કરી, જીવનમુક્તિનું સુખ ભોગવવામાંજ આનંદ લાગે છે, તેથી આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવાનો હેતુ એટલોજ હોઇ શકે કે, એક મહાન યોગી, તત્વવેત્તા, અને બ્રહ્મનિષ્ટ માહાત્મા શ્રી નિજબોધસ્વરૂપ જેમને ઘણા લોકો "પૉલીગ્લોટ" (Polyglot) એટલે ઘણી ભાષા જાણનારના ઉપનામથી ઓળખતાં હતા, તેમના સમાગમમાં મેં આશરે ત્રણ મહિના ગાળ્યા, અને મનુષ્યે પોતાની જીવનદોરી રોગરહિત સ્થિતિમાં કેવી રીતે ટકાવી રાખી લંબાવવી, તે સંબંધમાં બોધ મેળવ્યો, તે મારી પાસેજ ન રહી જતાં, જનસમાજને તેનો લાભ મળે, અને હરકોઇ પોતાનું જીવન થોડે ઘણે અંશે પણ સુધારી શકે.

શ્રી નિજબોધસ્વરૂપના પ્રથમ દર્શન મુંબઇ પાસે માલાડ સ્ટેશને, મને માર્ચ સને ૧૯૧૦માં થયા; અને એઓશ્રી કૃપા કરી મારી સાથે, ભાઇંડર પાસે રાઇ મૂકામે પધારી, ત્યાં આશરે બે મહિના રહી, મારી બદલી માટુંગા સરકારકૂનની જગાએ થઇ, ત્યાં આવ્યા, અને પછી મે મહિનાની આખરે, મારો અને એમનો વિયોગ થયો, અને પાછળથી તપાસ કરતાં માલુમ પડયું કે, એઓનો દેહ માલાડમાંજ કોઈ ગૃહસ્થને ત્યાં પડયો. એઓની વાતચિતપરથી મને માલમ પડેલું, કે એઓશ્રીનું શરીર મદ્રાસ તરફનું હતું. ચંદ્રનગરમાં એઓએ સંસ્કૃત અને અંગ્રેજીનો અભ્યાસ કર્યો, અને પછી વિલાયતમાં સંસ્કૃતના પ્રોફેસર તરિકે કોઇ સ્થળે નિમાયા, અને આશરે ૨૪ વર્ષ યુરોપમાં અનેક સ્થળોએ રહી મુસાફરી કીધી, અને ત્યાર બાદ સાધુને વેષે હિંદુસ્થાનમાં પધાર્યા. એઓ ફક્ત એકજ ધોતિયા પર રહેતાં, અને એકજ વખત પાસેરેક દૂધ પીતાં. ઘણી વખત લીંબુનો રસ કાઢી, સાકેર અને પાણી સાથે પીતાં. એમને આશરે ચોવીસેક ભાષાનું ઘણુંજ ઉત્તમ જ્ઞાન હતું, અને વૈદકી, જ્યોતિષી, અને યોગવિદ્યામાં તો એટલા પારંગત હતાં, કે અત્યાર સુધીમાં એમની બરોબરી કરી શકે એવા કોઈ પુરુષ મેં જોયા નથી. મારા ઉપર એમનો સ્વાભાવિકજ પ્રેમ ઉત્પન્ન થએલો, અને તેથી વૈદકી સંબંધમાં મારો અત્યંત શોખ જોઇ, મને વાતચિતમાં કેટલુંક જ્ઞાન આપેલું, તેમાંનું જે કાંઇ મને હાલમાં યાદ છે, તે આ પુસ્તકમાં દર્શાવું છું. મને એમના જ્ઞાનની પૂર્ણ નોંધ લેવાનો પણ તે વખતે અવકાશ મળતો નહોતો, ટુંકમાં વાતચિતના પ્રસંગમાં, ઔષધીઓ વગેરે લખી લેતો, અને સ્વામીશ્રીને તે ટુંક

નોંધ બનાવતો. પાછળથી કેટલુંક ટીપ્પણ વિસ્તારપૂર્વક લખેલું, તેને આધારે આ ગ્રંથ લખું છું. એમાં મારૂં પોતાનું કાંઈ નથી, પણ શ્રી નિજબોધસ્વરૂપ તરફથી મળેલા બોધનોજ સાર છે. એઓશ્રીના વિયોગ બાદ આજ તેર વર્ષ થયાં એ બોધ પ્રમાણે હું મારૂં વર્તન રાખું છું, અને કેટલાક નિયમો બીજાઓ પાસે પણ પળાવું છું, તેથી રોગરહિત કેવળ શાન્તિમય જીવન હું ગુજારી શકું છું, અને બીજાઓને ગુજારતા જોઉં છું. ઘણા રોગીઓને પણ મેં બતાવેલી ચિકિત્સાથી સારૂં થયું છે. આમાં લખેલી કેટલીક ઔષધીઓ મેં વાપરી જોઈ છે, અને તેથી ઘણોજ ફાયદો જણાયો છે, પણ સર્વ ઔષધીઓ વાપરવાની મને તક મળી નથી.

આ પુસ્તકના સર્વ હક્કો મેં ભાઈ રતિલાલ નાનાભાઈ, લલ્લુજીના મંદિર સામે, ગોપીપૂરા, સુરત ને આપ્યાં છે. એઓ ભાઈની મુખ્ય પ્રેરણાથીજ આ પુસ્તક લખાયું છે, માટે હું એમનો આભારી છું.

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

ફીરપારામ મહેતાનો ખાંચો, ગોપીપૂરા, સુરત.
દેવશયની એકાદશી–તા. ૯ જુલાઈ ૧૯૨૩. } **ચંદુલાલ લલ્લુભાઈ.**

બે બોલ.

પુરૂષોત્તમ માસમાં પરમપૂજ્ય શ્રી ચંદુલાલ ઉતરાયણાશ્રમમાં શ્રીમદ્ યોગવસિષ્ઠ વાંચી રહ્યા બાદ નૈસર્ગિક, સાધનોથી શરીર સુદઢ રાખવાની અને ઔષધીઓની પ્રતિદીન ચર્ચા કરતા. એકદા વિનંતી કરતાં, એ સર્વ અનુભવો પુસ્તકાકારે તૈયાર કરવાની તસ્દી લઇ, એઓશ્રીએ આપણને ઉપકૃત કર્યા છે.

કથા કરતા એકદી એઓશ્રીએ ઉપદેશ દીધો કે, પ્રારબ્ધ અનુસાર યોગ્ય સમયે સર્વ કાંઇ થાય છે, એથી બીલકુલ આસકત થયા વિના જે આવી પડે તે ભોગવવું, એ ઉપદેશાનુસાર જીવન ગાળવા પ્રયત્ન કરતા, આ યુગાન્તર ગ્રંથમાલા ઉદ્ભવે છે.

યુગાન્તરનો આરંભ અત્યારની આપણી નિર્બળતા દૂર કર્યા વિના ન સંભવે. શારીરીક સંપત્તિ સુદઢ કરવાનો પ્રયત્ન એ યુગાન્તરના ગણેશ. એ ગણેશસ્થાપના "અખૂટ જીવનદોરી"થી થાય છે.

ગુજરાતીમાં આ શ્રેણીનું આ પુસ્તક પ્રથમ છે. એ મહાત્મા ગાંધીજીના આરોગ્ય સંબંધી સામાન્યજ્ઞાનની પૂરતી રૂપે થશે એવી આશા છે. એમાં કુદરતી રીતે શરીર સુદઢ રાખવાના ને વ્યાધિઓ દૂર કરવાના ઇલાજો આલેખ્યા છે. તે ઉપરાંત મુખ્ય મુખ્ય રોગોની ચિકિત્સા, નિદાન અને ૨૦૦ ઉપરાંત ઔષધીઓયે આપેલી છે.

આ રીતે વિ. સ્વામી શ્રી નિજબોધસ્વરૂપ જેવા મહાન યોગીના અનુભવોથી પતિત પ્રવાહરૂપી પ્રારબ્ધ પુરૂં કરી જીવન-મુકિતનું સુખ ભોગવતાં પ. પૂ. શ્રી ચંદુલાલને હાથે યુગાન્તર ગ્રંથ માલાનું ખાતમૂહુર્ત થાય છે, એ ખરેખર વ્યવસ્થાપકનું અહોભાગ્ય છે.

વ્યવસ્થાપક.

ૐ

અખૂટ જીવનદોરી.

અથવા

નૈસર્ગિક (કુદરતી) સાધનોથી સુદ્રઢ શારીરિક સંપત્તિ સાધ્ય કરવાની વિદ્યા.

પ્રકરણ ૧ લું.

દિનચર્યા.

નિચે લખેલાં નિયમો જો પાળવામાં આવે, તો કોઈ દિવસ પણ ઔષધો લેવાની જરૂર ન પડે, અને શરીર સુદ્રઢ રહી વ્યવહાર કાર્યો ઉત્તમ થાય, અને શરીર પડતાં પહેલાં મોક્ષ પ્રાપ્તીનો માર્ગ પણ ખુલ્લો થાય.

ઉઠવાનો નિયમ અને ઉષઃપાન.

૧. સહવારે હમેશાં બ્રાહ્મીમૂહુર્તમાં, એટલે ૭ ઘડી રાત્ર રહે ત્યારે આશરે ચાર સાડાચાર વાગે ઉઠવાનો અભ્યાસ રાખવો. નિદ્રા સમાપ્ત થતાંની સાથે ઉઠી ત્રાંબાના લોટામાં રાત્રીના સૂતી વખત પાણી ભરી મૂકયું હોય તે પી લેવું. નાક વાટે પીવાનો અભ્યાસ થાય તો ઘણું સારૂં; નહીં તો મોઢેથી પીવુ. જેટલું અધિક પાણી પીવાય તેટલું સારૂં; પછી આશરે કલાકેક સૂઇ ઉઠવું.

મૂત્રનું ઉષ:પાન.

પોતાનું મૂત્ર ઘણી ઉત્તમ વસ્તુ છે. બ્રાહ્મીમૂહુર્તમાં ઉઠતાંની વાર આપણે જે પીસાબ કરીએ તે ગ્રહણ કરી લેવો. પ્રથમની મૂત્ર ધાર તેમજ છેવટની મૂત્રધાર જવા દેવી; અને વચલી ધાર એક ઝારીમાં લેવી. પછી તે મૂત્ર નાક વાટે પોતે પીવું, આને યોગીઓ "**શીવાંબુ**" અથવા "**અમર વારુણી**" કહે છે. ખંડ કાપાલીકાએ આનો ઉપયોગ ઘણોજ કર્યો છે; અને મરાઠી "**યોગતત્વામૃત**" માં ૨૫૬–૨૫૭મે પાને એ સંબંધી શ્લોકો આપી કથન પણ કર્યું છે. આ ગ્રંથ રા. બાપુરાવ ચીમણાજી ગોંધળેએ બનાવ્યો છે, અને બહુ ઉત્તમ છે. આ "શીવાંબુ" નો જે રોજ ઉપયોગ કરે છે, તે કોઇ દિવસ માંદો પડતો નથી. રોગીઓ પણ ઉપયોગ કરે તો જલદી સારાં થાય છે. પ્રથમ મોઢેથી અથવા નાસીકાદ્વારા તાંબાના લોટામાં રાખેલું પાણી પી જવું, પછી તેના ઉપર આ "શીવાંબુ" થોડી વાર પછી પીવું. એ મૂત્રમાં ભસ્મ અથવા માટી ઘુંટી મલમ બનાવી વાપરવામાં આવે, તો ચામડીના હરેક રોગ મટે છે; કોઢ પણ મટે છે. પ્રથમ સ્વતઃના મૂત્રથી ધા અથવા ચામડીના જે ભાગમાં કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ હોય તે ધોઈ નાંખવો. પછી મોઢામાંનું થુંક –દાતણ કર્યા પહેલાનું–ચોપડી સૂકાવવું, પછી મલમ લગાડવો. હરેક સ્ત્રી પુરૂષ અને બાળકે અવસ્ય આ "**અમર વારુણી**" નો ઉપયોગ કરવો. એના જેવી દીવ્ય ઔષધી બીજી નથી. ઝેરી જનાવરો એનું પાન કરનારને કરડતાં નથી, અને કરડયાં હોય તો આ મૂત્રનું પાન કરવાથી ઝેર ચઢતું નથી, પણ ઉતરી જાય છે. આ કંટાળા ભરેલો પ્રયોગ છે, પણ અવસ્ય અજમાવવા લાયક

છે. હમેશાં મૂત્રની ક્રિયા કરી રહ્યા બાદ ઇંદ્રિને પાણીથી ધોઇ નાંખવી. બને તો માટી લગાડી ધોવી.

ઉઠયા બાદ અંજનની ક્રિયા.

૨. ઉઠયા બાદ મોઢામાંનું થુંક લઈ આંખમાં, કાનમાં, કમરે, ગુદા, અને ઇંદ્રિયના ભાગને, અને જ્યાં જ્યાં ચામડીનો કોઇ પણ જાતનો વિકાર હોય ત્યાં લગાડવું. કાનમાં થુંક નાંખી ટચલી આંગળી વડે ખૂબ હલાવી, જે મેલ આંગળીએ લાગે તે આંખમાં આંજવો.

દાતણની ક્રિયા.

૩. ત્યાર બાદ ઝાડે જઇ આવી દાતણ કરવું. ગુદાનો ભાગ હમેશાં માટીથી ધોઇ નાંખવો, અને સંડાસમાં માટી અથવા રાખ નાંખવાની ટેવ રાખવી. બહાર જઇએ તો માટીથી ઝાડો ઢાંકી દેવો. પ્રથમ દીવેલમાં આંગળી બોળી દાંત ઘસવા, અને પછી ત્રણ આંગળીઓ વડે જીભ ઉપર દીવેલ લગાડી ઘસી ઉલાળા ખાવા; તેમજ અંગુઠા વડે તાળુપર લગાડી ઉલાળા ખાવા. ત્યાર બાદ એજ પ્રમાણે માટી અથવા રાખથી દાંત, જીભ, અને તાળુ સાફ કરી કોગળા કરી નાંખવા. કોઈ પણ જાતના મંજનનો, દાતણનો, અથવા ઊલ ઉતારવા સારૂ દાતણની અથવા ધાતુની અથવા બીજી જાતની ઊલનો ઉપયોગ ન કરવો. દીવેલ કોડીયામાં બળતાં જે સીલક રહ્યું હોય તેનો ઉપયોગ કરવો. ત્યાર પછી અગ્નીહોત્રીની અથવા બીજી દુધમાં શુદ્ધ કરેલી પવિત્ર ભસ્મ મોટો એક ચમચો ભરી પાણી સાથે ખાઇ જવી; ભસ્મનો ઉપયોગ સર્વ રોગનાશક છે.

સ્નાન.

૪. પછી થંડે પાણીએ સ્નાન કરવું. નાહાવામાં કોઇ પણ જાતના સાબુનો ઉપયોગ ન કરવો. માટી, નદીનો ગાળ, રાખ, ગોપીચંદન, અથવા ગાયના છાણનો દીલ ચોળવામાં ઉપયોગ કરવો. પંચગવ્ય (ગાયનું છાણુ, મુતર, દુધ, દહીં, અને ઘી) નો ચોળવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો વિશેષ સારૂં. દીલ લુછતી વખત પ્રથમ મોઢું, પછી પીઠનો ભાગ, પછી છાતીનો ભાગ, પછી હાથો, પછી માથું, અને પછી નિચેનો ભાગ લુછવો. દીલ નાહ્યા પછી બીલકૂલજ ન લુછવામાં આવે તો વધારે સારૂં.

વસ્ત્રો ધોવાની ક્રિયા.

૫. ત્યાર બાદ વસ્ત્રો પોતાને હાથે ધોઈ નાખવાં. વસ્ત્રો ધોવામાં સાબુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો કાંઇ હરકત નથી. સાબુને બદલે અરીઠાં અથવા સીકાકાઇ વાપરવાથી પણ વસ્ત્રો સારાં સાફ થાય છે.

સંધ્યા વિધિ.

૬. પછી અગાસીમાં અથવા ખુલ્લી જગામાં જઈ વસ્ત્રો સુકાતાં નાંખવા, અને તે સૂકાઈ રહે ત્યાંસુધી સૂર્યની સામે બેસી ત્રાટક, જપ, પ્રાણાયામ, સંધ્યાવિધિ વગેરે કરવાં.

ત્રાટક.

ત્રાટક એટલે બાલસૂર્યની સામે બરાબર એકી ટસે ડોળા ઉઘાડી બેસી આંખમાં ઝળઝળીઆં આવે ત્યાંસુધી જોઈ રહેવું.

પાપણો પણ હાલવા ન દેવાં. આમ દિવસે દિવસે અભ્યાસ વધારતાં જવો. આ ક્રિયાથી નેત્રનાં સર્વ રોગો સારાં થાય છે, અને ચસમા આવ્યા હોય તોપણ ઉતરી જાય છે, ને ન આવ્યા હોય તો પહેરવાની જરૂર પડતી નથી.

આસન.

પછી પ્રાણાયામનો આરંભ કરતાં પહેલાં જુદાં જુદાં આસનોનો અભ્યાસ કરવો. શ્રી ગીતાજીમાં લખ્યા પ્રમાણે પ્રથમ દર્ભાસન, તે પર મૃગચર્મ, અને તે પર સ્વચ્છ ખાદીનું વસ્ત્ર બીછાવી બેસવું. ૮૪ આસનોમાં મૂખ્ય આસનો પદ્માસન અને સિદ્ધાસન છે, જે પ્રથમ સાધ્ય કરી લેવાં. પછી રફ્તે રફ્તે બીજાં આસનોનો અભ્યાસ કરવો. પદ્માસન (કમલાસન) માં જમણા પગને ડાબી સાથળ પર, અને ડાબા પગને જમણી સાથળ પર રાખી ડોકને સહેજ નીચિ નમાવી, હડપચીને હૃદય સમીપ (હૃદયથી ચાર આંગળ ઉપર) રાખી, અને ડાબો હાથ ડાબા ઘૂંટણ પર અને જમણો હાથ જમણા ઘૂંટણ પર રાખી બેસવું. અર્ધ પદ્માસન એટલે ડાબો પગ પ્રથમ વાળી તેની સાથળ પર જમણો પગ ચઢાવવો. બદ્ધ પદ્માસનમાં પદ્માસન પ્રમાણે બેસી હાથ પીઠ પાછળ લઇ જઇ, જમણા હાથ વડે જમણા પગનો, અને ડાબા હાથ વડે ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી બેસવું. સિદ્ધાસનમાં ડાબા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવની (વૃષણના મૂલ તથા ગુદાના છિદ્રની વચ્ચેનો ભાગ) માં રાખવી, ને જમણા પગની પાની લિંગ ઉપર રાખી, ડોકને નીચિ નમાવી, હડપચી હૃદયની સમીપના દેશ-

માં એટલે હૃદયની ઉપર ચાર આંગળ પર લગાડી, સરળ અને નિશ્ચલ સ્થિતિ વડે ઇંદ્રિયોને વશીભૂત કરીને બેસવું, ને આંખને ઉઘાડી રાખી દ્રષ્ટિને ત્રિકુટીમાં (ભ્રુમધ્ય ભાગમાં) રાખવી, ને ડાબા હાથના ચત્તા પંજાપર જમણા હાથનો ચત્તો પંજો રાખવો અથવા અદબ વાળવી.

પ્રાણાયામ.

આસન માંડી બેઠાં બાદ પ્રાણાયામનો આરંભ કરવો. પૂરક, રેચક, કુંભક, અને કેવળ કુંભક, મળી પ્રાણાયામ થાય છે. પૂરક એટલે વાયુ અંદર લેવાની ક્રિયા. કુંભક એટલે શ્વાસ અંદર લીધાં બાદ ઘેરી રાખવાની ક્રિયા, અને રેચક એટલે અંદર ભરેલો વાયુ બહાર કાઢવો તે. પ્રથમ શીરૂઆત કરતાં જમણી બાજુના નાકના છિદ્રને જમણા હાથના અંગુઠા વડે દાબી, ડાબા છિદ્રમાંથી લેવાય તેટલી હવા અંદર લેવી. અનામિકા અને ટચલી આંગળી વડે ડાબું છિદ્ર બંધ કરી અંદર હવા ઘેરી રાખી કુંભક કરવો. પછી અંગુઠો ઢીલો કરી પવન જમણી બાજુથી ધીમે ધીમે છોડી રેચક કરવો. પછી એજ પ્રમાણે જમણા છિદ્રમાંથી પવન લઇ, રોકી રાખી, ડાબા છિદ્રમાંથી છોડવો. આ પ્રમાણે થોડા વખતના અભ્યાસ પછી નિયમપૂર્વક પૂરક કરતાં ચારગણો વખત કુંભક કરવો, અને બમણો વખત રેચક કરવો, એટલે એક વખત ગાયત્રી મંત્ર અથવા ઇષ્ટ મંત્ર બોલી પૂરક કરવામાં આવે, તો ચાર વખત મંત્ર બોલીએ ત્યાં સુધી કુંભક કરવો, અને બે વખત મંત્ર બોલી રહીએ તેટલો વખત રેચક કરવો. વળી પાછો તેજ ક્રમ કરવો

એટલે આખો પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. પ્રાણાયામની સાથેજ મૂળ-બંધ, ઉડ્ડીઆનબંધ, અને જાલંધરબંધ પણ સાધ્ય કરવાં. પૂરક કરતી વખતે પેટ ફુલાવવું અને મૂળબંધ કરવો. રેચક વખત ઉડ્ડીઆન બંધ, અને કુંભક વખત જાલંધર બંધ કરવો. મુળબંધ કરતી વખત સીવણીનો ભાગ અંદર લઇ ગુદાના દ્વારને ભૂચ્ચ માર્યા જેવું કરવું, અને નિચેથી વાયુને ઉપર ખેંચવો એટલે અપાન વાયુ-ની ગતી ઉર્ધ્વ કરવી. ઉડ્ડીઆનબંધમાં ઘૂંટણ પર હાથ રાખી પેટનો ભાગ અંદર ખેંચાય તેટલો ખેંચવો એટલે પીઠનો ભાગ ને પેટનો ભાગ એક થઇ જાય એમ કરવું. જાલંધરબંધમાં કંઠ-ની નિચેનાં ભાગમાં જ્યાં ખાડો છે, ત્યાં દાઢીનો ભાગ દબાવવો. પૂરક કર્યા પછી કુંભક કરતી વખત આ બંધ કરવો. પ્રાણાયામ કરતી વખત હમેશાં કાછો અથવા લંગોટ પહેરવાં, અને પેટમાં કાંઇ પણ ખાધેલું ન હોવું જોઇએ.

પંચપ્રાણજય.

આ સિવાય પંચપ્રાણનો જય મેળવવાની ક્રિયાનો અભ્યાસ પણ દરેકે હમેંશા કરવો જોઇએ. પ્રાણ, સમાન, અપાન, ઉદાન, અને વ્યાન, એ પ્રમાણે પ્રાણના ભેદ છે. મોંઢા અને નાકના પ્રદેશ-થી હૃદય પર્યંત જે વાયુ વિચરે છે, તેને પ્રાણવાયુ કહેવામાં આવે છે. હૃદયથી તે નાભી સુધીના વાયુને સમાન કહેવામાં આવે છે. નાભીથી તે પગના તળીયા સુધી સંચાર કરનાર વાયુને અપાન વાયુની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે. કંઠથી તે મસ્તક સુધીના વા-યુને ઉદાન વાયુ કહેવામાં આવે છે, અને સર્વ શરીરમાં વ્યાપી

રહેલાં વાયુને બ્યાનની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે. હવે પ્રાણવાયુનો જય મેળવવાની ક્રિયા એવી રીતે કરવામાં આવે છે કે સરળ સિધા અંગને લુલુ પાડી ઉભા રહેવું. મોઢું બંધ કરવું, અને નાકવડે (બન્ને છિદ્રો વડે) હાથ લગાડયા સિવાય પૂરક કરવાનો આરંભ કરવો એટલે પવન અંદર ભરવો. પવન ભરતી વખત અવાજ બિલકૂલ કરવો નહીં. પવન ભરતી વખત છાતી ફુલાવતા જવી. શરીર કોઇપણ રીતે હાલવા દેવું નહીં નજર નિચે અથવા નાકની દાંડી સામે રાખવી. નજર ઉપર કરવાથી ચક્કર આવે છે. ગમે પ્રમાણે પૂરક કરી, પછી કુંભક કરવો, એટલે વાયુ અંદર સ્થિર રાખવો. પછી રેચક કરવો, એટલે પવન બન્ને છિદ્રોમાંથી ધીમે ધીમે છોડવો. એમ કર્યા પછી ગભરામણુ થઇ શ્વાસ અંદરે લેવાની ઇચ્છા થાય એમ થવા ન દેવું. આ પ્રમાણે પ્રથમ પ્રથમ ત્રણથી પાંચ વખત પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવો. એક અઠવાડીઉં અભ્યાસ થયા બાદ સમાન વાયુને જય કરવાની ક્રિયા આરંભ કરવી. તાટ ઉભા રહીને પ્રથમ કહ્યા પ્રમાણે પૂરક કરવો, પૂરક કરી છાતી ફૂલાવ્યા બાદ એક 'સેકંડ' વાયુ સ્થીર કરવો, પછી છાતી ઉપર ખેંચ્યા પ્રમાણે કરી, પેટ દબાવી ઉડ્ડીઆનબંધ કરીને, કુંભક કરવો, એટલે પેટ છેક અંદર પીઠ સાથે દબાવી દેવું. પછી પેટના ભાગને જરા ધક્કો આપ્યા જેવું કરી, ધીમે ધીમે રેચક કરવો. ત્રણથી પાંચ વખત આ પ્રમાણેની ક્રિયા કરવી. એક અઠવાડિયું આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી, તે દરમ્યાન ઉપર લખેલી પ્રાણવાયુ જયની પણ ક્રિયા ચાલુ રાખવી. પછી અપાન વાયુ જયની ક્રિયા શીરૂ કરવી. ઉભા રહી ઘૂંટણ પર હાથ ટેકી વાંકા વળવું, અને નજર નિચે રાખી પૂરક કરવો. પૂરક કર્યા બાદ

ગુદાદ્વાર અને પેટનો ભાગ શક્ય તેટલો અંદર દબાવવો. પછી પેટના ભાગને જરા ધક્કો આપ્યા જેવું કરી, ધીમે ધીમે રેચક કરવો. રેચક વડે પવન સાફ બહાર કાઢી નાખ્યા બાદ હાથ ઘૂંટણ ઉપરથી કાઢી લઈ તાટ ઉભાં રહેવું. વળી પાછા વાંકા વળી ઘૂંટણ પર હાથ મૂકી ઉપર પ્રમાણે પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવો. ત્રણથી પાંચ વખત એક અઠવાડીયાં સુધી આ ક્રિયા કરવી, તે દરમ્યાન ઉપલા બે વાયુના જયની ક્રિયા પણ ચાલુ રાખવી. પછી ઉદાન વાયુના જયની ક્રિયા શીરૂ કરવી. ઉદાન વાયુ કંઠમાં રહે છે, માટે સીધા ઉભા રહી બે હાથ વડે કંઠના ભાગને પકડી રાખી પૂરક કરવો. પછી કુંભક કરીને બન્ને હાથો વડે ગળું દબાવવું, અને અંદરથી વાયુ બહાર ફેલાતો હોય તેમ કરી ગળું ફૂલાવવું, અને ગળાના ખાડાનો ભાગ બન્ને અંગુઠાઓ વડે દબાવવો., પછી દબાણ ઢીલું કરી રેચક કરવો. ઉપર પ્રમાણેજ ત્રણથી પાંચ વખત એક અઠવાડીયાં સુધી આ ક્રિયા કરવી, તે દરમ્યાન ઉપલા ત્રણ વાયુના જયની ક્રિયા પણ ચાલુ રાખવી. આ વાયુનો જય સાધ્ય થાય તો ફાંસી પર ચઢેલો માણુસ ગળાનો ફાંસો પણ તોડી શકે છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને આજ તત્વ ઉપર નાગદમન કીધું હતું, અને કાળીનાગના બંધો તોડ્યા હતાં. વ્યાન વાયુ આખા શરીરમાં વ્યાપેલો હોય છે, તેના પર જય મેળવવાને ટટાર ઉભા રહી પૂરક કરી પછી કુંભક કરી શરીરના એકેક ભાગને તાટ કરતા જવું, અને પછી રેચક કરવો. આવી રીતે કુંભક કરી શરીરના જે ભાગને તાટ કરવાની ક્રિયા કરવામાં આવે, તે ભાગ એટલો વજ્ર બને છે કે તેના ઉપર ગમે તેટલો માર પડે તોપણ તે ભાગ સહન કરી શકે છે. આ વાયુનો જય

કરવાથી શરીર ઉપરથી ભરેલું ગાડું પસાર કરાવી શકાય છે તેમ પત્થર છાતી પર મૂકી તેના પર પણ ઘા કરવા દેવામાં આવે તે કાંઈ ઇજા થતી નથી. અંગ બળના ખેલો કરનારા આજ તત્વ ઉપર પોતાના ખેલો કરી શકે છે. ઉપર પ્રમાણે ત્રણથી પાંચ વખત રોજ ક્રિયા કરવી એક અઠવાડીયાં સુધી; અને તે સાથે બાકીના ચાર વાયુના જયની ક્રિયા પણ ચાલુ રાખવી. આ પ્રમાણે પંચ પ્રાણજયની ક્રિયા સાધ્ય થયે શરીર નિરોગી, તેજસ્વી, મજબૂત બને છે, અને ચિત્તમાં હમેશાં ઉત્સાહ બન્યો રહે છે.

જપ.

જપ પણ વિધી પૂર્વક કરવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. બને તો ઉભા ઉભા જપ કરવો. પ્રથમ વૈખરી વાણીથી મોટેથી કાને સંભળાય એવી રીતે થોડો વખત જપ કરવો, પછી મધ્યમા વાણીથી ધીમે ધીમે કાને સંભળાય એવી રીતે જપ કરવો. પછી પશ્યંતી વાણીથી હૃદયમાં આંખ મીંચી જપનો મંત્ર જપ્યા કરવો અને છેવટ પરાવાણીથી મંત્રરૂપ બની જવું. ૐકારનો અથવા ગાયત્રી મંત્રનો જપ સર્વોત્તમ છે. જે મંત્ર અથવા ઇશ્વરના કે નામનો જપ આપણને વધારે પ્રિય હોય તેજ કરવાથી વિશેષ લાભ છે. ત્રણ હજાર જપ જો રોજના થાય તો શરીર સંપત્તિ સુદ્દઢ રહી મોક્ષ પ્રાપ્તી પણ શીઘ્ર થાય.

ટુંકામાં મેં આસન, પ્રાણાયામ, પંચપ્રાણજય વગેરેની વિધિ બતાવ્યો છે, પણ તે ઉપરથી બીન અનુભવીને કરવાં શક્ય નથી, માટે આ વિદ્યાના કોઇ જાણકાર યોગી પાસે જઇ તેમનું

સમક્ષ શીખી આવવું. વગર શીખે કેવળ પુસ્તક ઉપરથી ક્રિયાઓ સાધ્ય થવી અશક્ય છે. પણ દરેકે એ ક્રિયાઓ શીખી અમલમાં લાવવાની તો ખાસ જરૂર છે.

સૂર્યને નમસ્કાર.

આ સર્વ ક્રિયાઓ થઇ રહ્યાં બાદ સૂર્યના નિચે પ્રમાણેના બાર નામો બોલી સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરવા.

૧. ૐ મિત્રાયનમઃ	૭. ૐ હીરણ્યગર્ભાયનમઃ
૨. ૐ રવયેનમઃ	૮. ૐ મરીચયેનમઃ
૩. ૐ સૂર્યાયનમઃ	૯. ૐ આદિત્યાયનમઃ
૪. ૐ ભાનવેનમઃ	૧૦. ૐ સવિત્રાયનમઃ
૫. ૐ ખગાયનમઃ	૧૧. ૐ અર્કાયનમઃ
૬. ૐ પુષ્ણુવેનમઃ	૧૨. ૐ ભાસ્કરાય નમઃ

ૐ શ્રી સવિતાસૂર્યનારાયણાય નમઃ

એમ છેલ્લું બોલી પ્રદક્ષિણા કરવી. પ્રત્યેક નામ બોલી સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરી દંડ કાઢવો, પછી ઉભા થઇ તેજ નામ બોલી ઉઠ બેસ કરવી. એજ પ્રમાણે બીજા નામનો આરંભ કરવો. ત્યાર બાદ મગદળીયા લઇ જુદી જુદી રીતે અકેક નામ લઈ ફેરવવા. આ પ્રમાણે અર્ધશક્તિ ખપતાં સુધી કસરત કરવી. બાર, ચોવીસ, છત્રીસ, ઉડતાળીસ, સાઠ, અને છેવટ એકસો વીસ સુધી આ પ્રમાણે નામો લઇ જેનામાં જેટલી શક્તિ હોય તે પ્રમાણે ઉઘાડામાં કસરત કરવી. માત્ર એટલું યાદ રાખવું કે પૂર્ણ શક્તિપાત્ કસરતમાં કરવો નહીં, પરંતુ અર્ધશક્તિ પ્રમાણે કસરત કરવી. આ-

ટલી ક્રિયા કરતાં સુધીમાં ધોએલાં કપડાં સૂકાઇ જશે, જે લઈ ઊંચા મૂકી, બીજા કાર્યમાં લાગવું. એટલો તો નિયમ રાખવોજ કે કપડાં સૂકાતાં સુધી ઉઘાડે દીલે બાળસૂર્યના તેજમાં કાળ વ્યતિત કરવો.

મૃતાસન અથવા શબાસન.

૭. પછી પસીનો લૂછી નાંખી સર્વાંગે ભસ્મ ચોળી "મૃતાસન" કરી, છાંયડામાં આવી પંદર મિનિટ અથવા અડધો કલાક આંગ ઉપર કપડાં પહેરી પડી રહેવું. "મૃતાસન" એટલે શરીર મૃતવત્–પ્રેત પ્રમાણે તદ્દન લૂલું પાડી હાલચાલ કર્યા સિવાય ચત્તા પડી રહેવું તે.

ભોજન.

૮. પછી તાબડતોબ ભોજન કરી લેવું. સહવારે ચાહા દૂધ, કોફી, વગેરે કાંઈ ન લેતાં જેટલું જલદી જમી લેવાય તેટલું સારૂં. સહવારે આઠ અને નવ વાગતા સુધીમાં જમી લેવાનું રાખવું ઘણુંજ આરોગ્યકારક છે. તેનાથી પણ વહેલાં સાત વાગતાની અંદર જમી લેવાની ટેવ રાખી હોયતો વિશેષ સારૂં. ટુંકામાં આપણે જે વ્યવહારમાં દિવસમાં ગુંથાવવાનું હોય તે પહેલાં જમી લેવું જોઇએ. શરીરનું ઘોકડું અન્ન પાણીનું બનેલું છે, તેથી એને એજ વધારે આરોગ્યકારક છે. ફક્ત ભાત, શાક, ચટણી, અથાણાં સિવાયનું દાળ રોટલીનું ભોજન ઘણુંજ ઉત્તમ ગણાય. ભોજન હાથે બનાવી ખાવું ઘણું સારૂં. ભોજનમાં દાળ ત્રીકટુ (સુંઠ, મરી, પીપેરનો ભૂકો) સિંધવ, અને લીંબુ નિચોવી તૈયાર

કરવી. બીજો મસાલો નાંખવાની જરૂર નથી. ભોજનની સાથે પંચામૃત (ગાયનું દૂધ, ઘી, મધ, દહીં, અને સાકેર) બને તો હમેશાં ખાવું, અને ચટણી અથવા અથાણું જોઇતું હોય તો લીંબુ, આદુ, અને અળધ બાફી તેનું અથાણું તૈયાર કરી ખાવું. રોજ જમવામાં આખું લીંબુ ખાવાની ટેવ રાખવી, અને તેના છોડાં પણ ચાવી જવાં; લીંબુના છોડામાં ઘણો ગુણ રહેલો છે.

મુખવાસની ક્રિયા.

૯. જમી રહ્યાં બાદ તૂર્ત મુખવાસ તરિકે મોઢામાં માય તેટલાં તુળશીના પાંતરા (માંજર સાથે હોય તોપણ હરકત નહીં) ચાવી જવાં. બાદ પાન સોપારી વગેરે જે ખાવું હોય તે ખાવું; વાસ્તવિક તેની જરૂર નથી.

૧૦. પછી પોતાના ઉદ્યોગે વળગી જવું, અને બપોરે તરસ લાગે અથવા કાંઇ ખાવાની જરૂર જણાય તો ફક્ત લીંબુનો સરબત પીવો. એક બાટલીમાં ખાંડની ચાસણી બનાવી ભરી મૂકવી, અને પ્યાલામાં લીંબુનો રસ કાઢી તેમાં પાણી નાંખી, તે ચાસણી નાંખી પી જવો. તેના ઉપર મોઢું ભરી લીમડાનાં કુમળાં પાંતરા ચાવી જવાની રોજ ટેવ રાખવી. બપોરે લીંબુનો સરબત વગેરે કાંઇ પણ ન લેવામાં આવે તોપણ દિવસમાં એક વખત લીમડાંના પાંતરા તો અવશ્ય ચાવવાં.

સાંજના ભોજનની ક્રિયા.

૧૧. સાંજના કામથી પરવારી સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમવાની ટેવ રાખવી, એ ટેવ ઘણીજ ઉત્તમ છે, માટે અવશ્ય પાડવી. જમ્યા

બાદ પાછાં તુળશીનાં પાતરાં ચાવવાં. દિવસમાં ગમે તે પ્રકારે બે વખત તુળશીનાં પાતરાં, અને એક વખત લીમડાનાં પાતરાં તો ચાવવાંજ. એ બન્ને ચીજો સર્વ રોગના જંતુનાશક છે. માટે તેનો ઉપયોગ કદી પણ છોડવો નહીં.

સૂર્યાસ્ત પછીની ક્રિયા.

૧૨. સૂર્યાસ્ત પછી કોઈ પણ ક્રિયા કરવાની રાખવી નહીં. વાંચવા, લખવાનું, વગેરે કોઇ પણ કામ સૂર્યાસ્ત પછી કરવું નહીં. તેમ મોઢામાં પણ કાંઇ નાખવું નહીં. સૂર્યોદયથી તે સૂર્યાસ્ત સુધીમાંજ સર્વ કાર્યો કરવાની ટેવ રાખવી. રાત્રીનો વખત બનતાં સુધી જપ, ધ્યાન, ધારણા, સમાધીમાં ગાળવો. અને ઉચ્ચ સ્વરે આશરે એક કલાક વાજીંત્ર સાથે ભજન કરી કંઠ અને છાતીનો ભાગ શુદ્ધ કરવો. હારમોનીયમ, પીયાનો, વગેરે પાશ્ચિમાત્ય વાદ્યોનો બીલકૂલ ભજન કરતી વખત ઉપયોગ કરવો નહીં, પરંતુ સતાર, સારંગી, દીલરૂબા, તંબુરો, વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. પાશ્ચીમાત્ય વાદ્યોથી કંઠ ફાટી જાય છે, અને શક્તિ ઉપરાંત કંઠ ખેંચવાની જરૂર પડે છે, તેથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવાનો વધારે સંભવ હોય છે. ઇશ્વરે સૂર્યાસ્ત પછીનો વખત કેવળ વિશ્રાંતિ સારૂ ઠરાવેલો છે તે વખતમાં કાળજી રહીત થઇ આત્મચિંતન કરવું એજ ઉચિત છે. સૂર્યાસ્ત પછી કૃત્રિમ બત્તીની સાહ્યથી કોઇ પણ પ્રકારનું કામ કરવું એ જીવનદોરી નબળી પાડવા જેવું છે. ઉપાશ્રયોમાં જેમ બત્તિ રાખવામાં આવતી નથી, તેમ બનતાં સુધી બત્તિ પણ રાખવી નહીં, અગાસીમાં અથવા ખુલ્લી જગામાં બેસી કાળ વ્ય-

તિત કરવો. બત્તિ વડે કોઇ પણ પ્રકારનું કામ કરવાથી સર્વ રીતે નૂકસાન છે; ફાયદો કાંઇ પણ નથી. બત્તિ રાખવી હોય તો દિવેલ, કોપરેલ, ઘી, કે મીણબત્તીની રોશનીનો ઉપયોગ કરવો. રમત ગમતનો શોખ હોય તો "બુદ્ધિબળ અથવા શેતરંજ" ની રમત સૂતાં પહેલાં રમવી. પાના, સોગટાબાજી, બીઝીક, બ્રીજ, વગેરેની રમતગમતો બિલકૂલ રમવી નહીં. બુદ્ધિબળની રમતમાં "પ્યાદ માહાત" અને "પંચમોહોરી" કરવા સુધીની પારંગતતા મેળવવી. પ્રથમ રાજાને વજીરથી મ્હાત કરવો, પછી ઘોડાથી, પછી ઊંટથી, હાથ્થીથી, અને છેવટ પાયદળથી; અને તે પણ નિશાની અગાઉથી કરી મૂકેલાં પાયદળથી. નજોરી કરતાં જોરી બાજી રમવાનો શોખ રાખવો.

નિદ્રાની ક્રિયા.

૧૩. મોડામાં મોડા રાત્રીના દશ વાગતા પહેલાં સૂઈ જવાની ટેવ પાડવી. સૂર્યાસ્તથી સૂર્યોદય સુધીના વખતના ચાર ભાગો પાડવા. પ્રથમના અને છેલ્લા ભાગમાં જાગવું, અને વચલા બે ભાગમાં નિદ્રા લેવી. સૂતી વખત શરીરને છેક ઢીલું પાડી નાંખી, ચિત્તમાંના સઘળા વિચારો દૂર કરી, કેવળ શાન્તિથી ઉંઘ લેવી. સૂવાનું બની શકે તો ખુલ્લામાં રાખવું. ઓરડામાં સૂવામાં આવે તો કોઇ પણ જાતની બત્તી રાખવી નહીં. ઓરડાની સર્વ બારિઓ ખુલ્લી રાખવી. જો બત્તી રાખવાની જરૂરજ પડે, તો તે બહારની બાજુએ રાખવી. બિછાના અથવા તકિયા સિવાય સૂવાની ટેવ પાડવી. ફકત શેત્રંજી, ચટાઇ, અથવા દર્ભના આસનપર

સૂવું. સૂતી વખત મોઢેથી શ્વાસ લેવાની ટેવ બહુ નૂકશાનકારક છે. ગાય, ભેંસ, અથવા બળદ, ઘોડો, ઊંટ, આપણે વેચાતા લઇએ છીએ તો મોઢે શ્વાસ લેનારને પસંદ કરતાં નથી. તે નાકૈાવત હોય છે. માટે મોઢેથી શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય તો મોઢે કપડું બાંધી સૂવાની ટેવ રાખવી. નાકના છિદ્રોજ ફક્ત શ્વાસની ક્રિયા સારૂ બનાવવામાં આવેલાં છે, તેથી તેનોજ ઉપયોગ કરવો. ટેવ પડી ગયા બાદ મોઢે પટ્ટી બાંધી સૂવાની જરૂર નથી. નાકમાંના વાળ બહૂ ઉપયોગી છે; હવામાંના રજકણો અંદર જવા દેતાં નથી, માટે તે કાઢવાની ટેવ રાખવી નહીં. રાત્રીના હમેશાં ડાબે પડખે સૂવું. સૂવાની જગામાં ચાર દિશાએ ચાર તુળશીના કુંડા મૂકવાં, કે જે બાજુનો પવન હોય તે તુળશી પરથી પોતાના દીલપર આવે. એ ખૂબ યાદ રાખવું કે માણુસ ઉંઘે છે ત્યારેજ તેના શરીરનું બંધારણુ બને છે, તેથી એ બાબતની ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. રોગ હમેશાં શરીરમાં રાત્રીનાજ પ્રવેશ કરે છે, માટે સ્વચ્છ જગામાંજ સૂવું. સૂતી વખત પાણી પીને સૂવાની ટેવ સારી નથી. ખાધાં પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક પછીજ હમેશાં સૂવું. સૂતાં પહેલાં રોજ કોડિયામાંનું દિવેલ આંખમાં આંજી સૂવું. સૂતી વખત નાકના છિદ્રોમાં, કાનમાં, અને ગુદાદ્વારમાં, તેમજ ઇંદ્રિએ પણ દિવેલ ચોપડવું.

બ્રહ્મચર્ય.

૧૪. જીવનદોરીનું લંબાવવું અને ટકવું, હમેશાં બ્રહ્મચર્યના નિયમો પાળવા ઉપર વિશેષ આધાર રાખે છે, અને તંદુરસ્ત જીંદગી પણ તેથીજ મળે છે. માટે બની શકે તેટલો આ બાબતમાં મન

ઉપર કાબુ રાખવો. ગૃહસ્થ પણ કાબુ રાખી શકે છે, અને નિયમિત રીતેજ ફક્ત મૈથુનની ક્રિયા કરવાની ટેવ પાડે. સૂતાં પહેલાં નવલકથા વાંચવી નહીં, અથવા સ્ત્રીઓ સંબંધી શૃંગારિક કોઇ પણ વિચારોથી મુક્ત રહેવું, એ ખાસ આવશ્યક છે.

૧૫. છેવટ આટલા બોલો યાદ રાખવાં કે, " આહાર દૃઢ, નિદ્રા દૃઢ, મૈથુન દૃઢ હોય, તે મરે તો ખરો પણ માંદો કદી ન પડે "

પ્રકરણ ૨ જું.

પખવાડિએ પાળવાના નિયમો.

એકાદશીનું વ્રત.

૧. હરેક બાળક, સ્ત્રી, કે પુરુષે, એકાદશીનું વ્રત જરૂર કરવું; કોઇ દિવસ પણ એ વ્રત ચૂકવું નહીં. આઠ વર્ષના બાળકથી તે ૮૦ વર્ષના ડોસા ડોસી સુધી, આ વ્રતનું પાલન કરવાનું શાસ્ત્રકારોએ બહુ ભાર મૂકી કહ્યું છે. આ વ્રત યથાર્થ રીતે પાળવાથી શરીર સંપત્તિ સદાને સારૂ જળવાઈ રહે છે. દશેમને દિવસે આખો દિવસ મોઢામાં કાંઈ પણ નાંખવૂં નહીં; ફક્ત પાણી પીવાની જરૂર જણાય તો પીવું; અને સાંજના સૂર્યાસ્ત પહેલાં દોઢ કલાક અગાઉ હવિષ્યઅન્ન લેવું, એટલે મીઠા વગરનું ભોજન કરવું, જેને અલુણુ ભોજન પણ કહેવામાં આવે છે. એકાદશીને દિવસે નક્રોડો અપવાસ કરવો. પાણી પીધાં સિવાય રહી શકાય તો ઘણુંજ સારૂં, નહીં તો

પાણી પીવું. રાત્રીના આખી રાત જાગરણ કરવું, અને બારસને દિવસે બપોરના બાર વાગતા સુધી મોઢામાં કાંઇ પણ નાંખવુ નહીં, પણ બાર વાગતા પછી હવિષ્ય ભોજન એટલે અલુણું ભોજન દશેમની માફક લેવું. બપોરે તે દિવસે બિલકુલ સુવું નહીં. ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીત તો આ છે, પછી જેટલો સંયમ ઓછો, તેટલી છૂટ શાસ્ત્રકારોએ મૂકી છે. એટલે અપવાસને દિવસે પાણી પી રહેવું, લીંબુનો સરબત પી રહેવું, દૂધપર રહેવું, ફળફળાદિ પર રહેવું, ફરાળ કરી રહેવું, અને છેવટ નક્ત ભોજન; એટલે એક વખત ખાઇ રહેવું. એ સર્વ એક એકથી ઉતરતી પંક્તીના નિયમો છે, અને તે જોઇએ તેવો ફાયદો કરી શકતાં નથી, માટે દરેકે પોતાના મનપર કાબુ મેળવી ઉત્તમ પ્રકારનો સંયમ પાળવાની ટેવ રાખવી, એટલે નક્કોડો અપવાસ કરવાનીજ આદત પાડવી. આ સંયમ આપણે આખી જીંદગી પર્યંત બહૂજ ઉપયોગી થઇ પડે છે, અને મહાન કાર્યો આપણે હાથે થાય છે. એકાદશીને દિવસે રાત્રીના જાગરણ કરવાથી એટલા બધા ફાયદા છે, કે તેનું વર્ણન અહીંઆ થઇ શકે એમ નથી. ચોવીસ કલાક પંદર દિવસે કેવળ જાગ્રત અવસ્થામાં ગાળવાથી, પંદર દિવસનું શરીરમાંનું ગમે તેવો ખોરાક ખાઇ ઉત્પન્ન થએલું સઘળું ઝેર, એકદમ નાશ પામે છે. મારા પોતાના જાતી અનુભવથી હું છાતી ઠોકી કહું છું કે, ફકત એક એકાદશીનું વ્રતજ કરવામાં આવે, તો તેને કોઇ દિવસ પણ, દાક્તર, વૈદ્ય, કે હકીમ, પાસે જવાનો વખત નહીં આવે.

ઉષઃપાન.

૨. રોજ ઉષઃપાન એટલે સહવારે ઉઠતાંનીવાર જે પાણી

પીવાનું લખ્યું છે, તેમાં ચોવીસ કલાક સુધી મોટી પાંચ હરડે પલાળી મૂકી, તે પાણી દર પંદર દિવસે એક વખત પી જવું, અને હરડે કાઢી સૂકાવી ઉંચી ગોખલામાં મૂકી રાખવી. જેવો જેનો કોઠો, તે પ્રમાણે હરડેનો ઉપયોગ કરવાનો છે; કોઇને ફક્ત એકજ નાંખી પાણી પીવાથી, એક અથવા બે ઝાડા સાફ આવે, તો તેણે તે પ્રમાણે કરવું. તાતપર્ય એકે બે ઝાડા સાફ થાય તેટલી હરડે પલાળી પાણી પીવું. વધારેમાં વધારે દશ હરડે એકી વખતે પાણીમાં નાંખી પીવામાં આવે, તો તેથી પણ કાંઈ નૂકશાન થાય એમ નથી. આના દોઢ આનાની એક હરડે (સુરવારી) બજારમાં મળે છે તે લેવી. વધારે વજનદાર રૂપિઆ, બે રૂપિઆ, ચાર રૂપિઆની મળે છે, તેનો ઉપયોગ કરવાની કાંઈ આવશ્યકતા નથી; જોકે તેવી હરડેનો ઉપયોગ કરવો હોય તો ફક્ત એકજ નાંખવી. દર પંદર દિવસે હરડે બદલવાની જરૂર નથી. તેની તેજ સૂકાવી વર્ષ દિવસ સુધી વાપર્યાં કરવી.

ગૌમૂત્ર.

૩. પંદર પંદર દિવસે સહવારે એક વખત પ્યાલો ભરી ગૌમૂત્ર પીવું.

જલધોતી.

૪. દર પંદર દિવસે એક વખત "જલધોતી" કરવી. એટલે સહવારે દાતણ કર્યા બાદ જરા ઉંફાએલું પાણી પેટ ભરીને પીવું, અને પછી મોઢામાં આંગળાં ઘાલી ઑકી નાખવું. પ્રથમ ચોખ્ખું પાણી નીકળશે, પછી કફ મિશ્રિત પાણી નીકળશે, ત્યારબાદ

અનેક પ્રકારના દોષોથી યુક્ત પાણી નીકળશે, અને છેવટ ખાધેલાં અન્ન મિશ્રિત પાણી નીકળવા માંડ્યું, કે ઑકારી કરવાનું બંધ કરવું.

બસ્તિ.

૫. દર પંદર દિવસે એક વખત " બસ્તિ " એટલે "એનીમા" નો ઉપયોગ કરવો. હાલમાં પાશ્ચિમાત્ય દેશમાં બનેલી "એનીમા" ઓ જૂદી જૂદી જાતની બજારમાં મળે છે તેનો ઉપયોગ બનતાં સુધી ન કરવો. એ " એનીમાઓ " થી ફાયદાને બદલે નૂકસાન વધારે થાય છે; પેટમાં વાયુ ભરાય છે, આંતરડા ફૂલે છે, અને વધારે વખતના ઉપયોગથી તે કામ કરતાં અટકી જાય છે, અને માણસને " એનીમાની " ટેવ પડી રોગી બને છે. માંદા માણસે જેમાં વાયુ ખેંચવાની બિલકૂલ શક્તિ નથી, તેણે એ કૃત્રિમ " એનીમા " નો ઉપયોગ કરવાનો છે. એ કૃત્રિમ " એનીમાઓ " માં ઉત્તમ " જે. બી. એલ. કૅસકેડ " ("Joy Beauty and Love Cascade") અમેરીકન બનાવટની આવે છે, અને જે ઘણી મોંઘી મળે છે તે વાપરવી. મુંબઇમાં જનરલ પોષ્ટ ઑફીસની સામે મી. બી. પી. માડનને ત્યાં મળે છે. આપણા દેશના પ્રાચિન નિઘંટુરત્નાકરે બસ્તિ વિષયમાં ઘણું વિસ્તૃત લખ્યું છે, અને તે આધારે બસ્તિનો પ્રયોગ કરવો. વાંસની, ધાતુની, અથવા બીજી કોઇ જાતની ઘણીજ " પૉલીસ " કાગળથી સાફ કરેલી, છ આંગળથી કમી નહીં, અને આઠ આંગળથી લાંબી નહીં, એવી નળી લેવી. હાલમાં બજારમાં મળે છે તેવી " એનીમા " ની નળી પણ ચાલશે. તે નળીમાં આરપાર કાણું હોવું જોઇએ, અને તે આપણી ટચલી આંગળી જાય એટલું

મોટું હોવું જોઇએ, પ્રથમ, આંગળીએ દિવેલ લગાડી ગુદામાં ફેરવવું, અને આખી આંગળી ગુદાદ્વારમાં જતી થાય, એટલે આંગળીને જે મળ લાગે તે કાઢી નાંખવો; એને "ગણેશ ધોતિ" કહે છે. એમ બધો ઉપરનો મળ નીકળી રહ્યા બાદ આંગળી કાઢી નાંખી, અંદર ચાર આંગળ નળી દાખલ કરવી, અને બાકીની બહાર રાખી તેનું મોઢું પાણીમાં મૂકી અદુકડા બેસી, પાણી જોરથી શ્વાસ ઉપર ચઢાવી ખેંચવું. પાણીમાં દિવેલ, સાબુનું ફીણ, ગ્લીસેરાઇન, પેરેફીન ઓઇલ, વગેરે કાંઈ નાખવું નહીં. નિરોગી માણસે થંડું પાણી લેવું, અને રોગીએ તથા બાળકે ઉકાએલું પાણી લેવું. નિરોગી માણસે તો નદી કિનારે જઇ, બસ્તિનો પ્રયોગ કરવો વધારે હિતાવહ છે. બસ્તિ સાધ્ય કરતાં પહેલાં "નૌલી" અવશ્ય પ્રથમ સાધ્ય કરી લેવી જોઇએ. "નૌલી" કરવાની રીત એવી છે કે, પ્રથમ જમીન પર ઘુંટણ વાળી બેસવું, અને પછી ઘુંટણ પર બન્ને હાથ રાખી વાંકા વળી પેટ તરફ નજર રાખી, પેટ અંદર દબાવી આપણા નળને ઉભા કરી ગોળ ગોળ ફેરવવા, તેનાથી પેટમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન થાય છે, અને મળ સાફ થઇ ઝાડો ખૂબ સાફ આવે છે. આવી રીતે પ્રથમ "નૌલી" કરી નળી વડે ખેંચાય તેટલું પાણી અંદર ખેંચવું, અને પેટ તસતસ થઇ અંદર દુખાવો થવા માંડે, કે નળી કાઢી લઇ આશરે પાંચ મિનિટ શ્વાસ ઘેરી રાખી, એટલે કુંભક કરી પાણી પેટમાં રહેવા દેવું. ધીમે ધીમે પાણી વધારે વખત પેટમાં રાખવાની ટેવ પાડવી. પાંચ મિનિટ શ્વાસ ઘેરી કુંભક ન થાય, તો કાંઇ અડચણ નહીં, પણ પેટમાં પાણી ગમે તે પ્રકારે વધારે વખત ટકી રહે એમ કરવું. પછી "ઉત્કટાસન" કરી પાણી

કાઢી નાંખવું. એ આસન એવી રીતે કરવું કે, પગો જમીન પર પાછળ વાળી, એડીઓ કુલાપર ટેકાવવી, અને આંગળાંપર ભાર રાખી જમીન સાથે ટેકવાં, અને બન્ને હાથ સાથે સાથે રાખી જાંગોપર મૂકવા, અથવા જેમ અનુકૂળ પડે તેમ રાખવાં. સર્વ પાણી ગુદ્રાદ્વારે બહાર નીકળી જાય, પછી કાંઇ સિલક રહ્યું હોય, તો તે "મયૂરાસન" કરી તદ્દન કાઢી નાંખવું. એ આસન કરવાની રીત એવી છે કે, બન્ને હાથ જમીન પર મૂકી, બન્ને કોણીઓ વડે પેટમાંના નળોને દબાવી, તેના ઉપર આખું શરીર તાટ ટેકી, અધ્ધર રાખવું, એટલે કોણીઓના આધારે લાંબુ કરવું. પ્રથમ બન્ને હાથમાં અંતર રહે તો હરકત નહીં, પરંતુ ધીમેધીમે ટેવ પાડી હાથ ભેગા રાખતાં શીખવું. બન્ને કોણીઓ દુંટી ઉપર ટેકે, એમ ટેવ પાડવી. પાણી પેટમાંથી કાઢતાં પહેલાં પણ "નૌલી" કરી આંતરડા હલાવવા, કે બધો મળ ભેગો થઇ બહાર ઝાડા વાટે પાણી સાથે નીકળી પડે. ઉપર જણાવેલી નળીનો ઉપયોગ પાણી અંદર ખેંચવાની ક્રિયા શીખતાં સુધીજ કરવાનો છે. ટેવ પડ્યા પછી નળીનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી. નળી સિવાયજ પાણી ખેંચી શકાય છે. બસ્તિ કર્યા પછી એક ચમચો ભસ્મ પાણી સાથે ખાઈ જવી, અને પછી થોડી વિશ્રાંતિ લઇ, સ્નાન કરી ભોજન વગેરે લેવું.

બાફ.

૬. દર પંદર દિવસે રાતના સૂતાં પહેલાં ગરમ પાણીનો ખૂબ બાફ લઇ આંગમાંથી ખૂબ પસીનો કાઢી નાંખવો. પછી આંગ લૂછી નાંખી, સર્વાંગે ભસ્મ ચોળી ઓઢી સૂઇ જવું.

નેતી.

૭. દર પંદર દિવસે થંડુ પાણી કરવડાવડે એક નાકમા નળી મૂકી, બીજા નાકમાંથી બહાર કાઢવું. એક નાકના છિદ્રમાંથી કરવડાની નળી વડે પાણી ઉપર ખેંચવું, એટલે જરા ઝટકો લાગશે, પછી પાણી મોંઢામાં ન જવા દેતાં, નાકના બીજા છિદ્રમાંથી બહાર જવા દેવું. એમ ઉલટા સૂલટી કરી આસરે બે ત્રણ લોટા પાણી બહાર કાઢવું. આ " વાસધોતિ " નો એક પ્રકાર છે. એથી મસ્તક શાન્ત થાય છે, અને મસ્તકના સર્વ વિકારો નષ્ટ થાય છે. નેત્રનું તેજ પણ વધે છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

શરીર રોગ રહિત બનાવવામાં લક્ષમાં રાખવા લાયક બાબતો.

સ્નાનવિધિ.

૧. સહવારે બ્રાહ્મીમુહૂર્તમાં એટલે છ ઘડી રાત્રી બાકી રહે ત્યારે (આશરે ૩॥ વાગે) ઉઠી, શૈાચ વગેરે વિધિ બહાર નદી કિનારે અથવા તળાવપર અથવા કુવાપર કરવા સારૂ નીકળી પડવું. વર્ષાકાળ સિવાય બીજી ઋતુમાં નદીનું સ્નાન ઉત્તમ છે. નદીઓ વર્ષાકાળમાં રજસ્વલા થાય છે, એટલે તે વખતે સ્નાન ફાયદાકારક નથી. વર્ષાઋતુમાં કુવે અથવા તળાવે નાહવું સારૂં છે. સમુદ્ર સ્નાન તો વાર પરવણીએ એટલે અમાસ, પુનેમ, એકાદશીએ, કરવાનું છે. રોજ સમુદ્ર સ્નાન સારૂં નહીં, અને તે અનુકૂળ પણ નથી, કારણ કે ભરતી ઓટનો વખત રોજ બદલાયા કરે છે. થંડા પાણીનું સ્નાન, જેનાથી સહન ન થાય તેણે સૂર્યના તાપમાં પાણી સહેજ તપાવી

(શરદી અંદરની નીકળી જાય એટલે બસ) કરવું. પણ અગ્નિથી ગરમ કરેલું પાણી તો નજ નાહાવામાં વાપરવું. પાછળ લખવામાં આવ્યું છે તે મુજબ પ્રાણાયામ, પંચપ્રાણજયની ક્રિયા, સૂર્યને નમસ્કાર, સંધ્યા વગેરે, નદી કિનારે બહારજ કરી ઘેર આવવું. જપનો વિધિ જતાં આવતાં રસ્તામાં કરવો યોગ્ય છે. નકામો વાતોમાં વખત ગાળતાં સ્નાને જવું આવવું નહીં. જેને ઘેર શૌચ વિધિ કરવો હોય, તેણે પણ થડે પાણીએજ નાહાવાનો અભ્યાસ રાખવો. અને અગાશીમાં અથવા ખુલ્લામાં સંધ્યા વગેરે કરવાં.

ભોજન વિધિ.

૨. સર્વ વિધિ આટોપ્યા બાદ થોડો વખત વિશ્રાંતિ લઇ તુર્ત ભોજન કરવું. જેટલું સહવારે વહેલું ભોજન કરવામાં આવે તેટલું હિતાવહ છે. સહવારે ચાહ વગેરે પીવાની ટેવ છોડી દેવી. ચાહ બહૂજ નુકસાનકારક છે. તેને બદલે કાંઇ પીવું હોય તો દૂધ, ઘરમાં ખુંદને ઘીમાં તળી બનાવેલી કૅારી, ભાતના ઉપરનું ઓસામણ અંદર એક ચમચો માખણ અને સાકેર નાંખી, લીંબુનો રસ કાઢી તેમા સાકેરની ચાસણી અને પાણી નાંખી સરબત કરી તે, અથવા ઘઉંના આખા દાણાને ખાંડી નાંખી ખોખરા કરી જરા ઘીમાં સાંતળી નાંખી, પાણીમાં ઉકાળી તેમાં દૂધ, સાકેર, મેળવી કૅારી બનાવી પીવું, અથવા લીલી ચાહ અથવા સર્વથી ઉત્તમ તો, આટેલું એકલુ ગરમ પાણી, (શેર પાણી સગડીપર મૂકી પાસેર રહે ત્યાંસુધી ઉકાળી) પીવું, અથવા દરોઇ—ગણપતીને ચઢાવવામાં એાવે છે તે—મૂળીયાં સાથે સૂકવી, ભૂકો કરી, તેમાં દર્ભનો ભૂકો, અને તુલશીના પંચાંગનો ભૂકો મેળવી, ઉકાળી, દૂધ સાકેર સાથે ચાહ કરી પીવી. પણ ચાહ તો નજ વા-

પરવી. કાંઇ પણ સહવારે ન લેવાય એ સર્વોત્તમ છે. No breakfast plan" નામના પુસ્તકમાં બહૂ વિસ્તારથી આ બાબતમાં લખવામાં આવ્યું છે. યેાગીની ચાહા પીવી સારી છે. આંબાનાં કુમળા પાંતરાં, લાજાળી, બીલીનાં પાંતરાં, તુળશીનાં પાંતરાં, અને ગેારખ મુંડી, ઉકાળી, દૂધ સાકેર નાંખી, ચાહ બનાવી પીવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે.

કાચું ભેાજન.

૩. ભેાજનમાં કાચું અનાજ, શાકભાજી વગેરે, કેાઇ પણ ચીજ અગ્નિથી તઇયાર કર્યા સિવાયની ખાવાની ટેવ પાડવી અતિ ઉત્તમ છે. ચેાખાનેા, ઘઉંનેા, જુવારનેા, બાજરીનેા વગેરે અનાજનેા લેાટ ઘરની ઘંટીએ દળી, તેમાં ઘી ખાંડ મેળવી અથવા પંચામૃતમાં અથવા દૂધમાં અથવા દહીંમાં મેળવી ખાવેા. તેની સાથે શાકેા પણ કકડા કરી અથવા છૂંદી નાંખી અંદર ત્રીટકુ (સુંઠ, મરી, અને પીપેરનેા ભૂકેા), સિંધવ અને લીંબુનેા રસ નાંખી, તલ તથા કેાપરાંથી સ્વાદિષ્ટ બનાવી ખાવુ. તેમજ લુણી, સૂવા, તાંદળીએા, મેથી ચેાળીની ભાજીએા અને કેાથમીરનેા જરૂર ઉપયેાગ કરવેા. ભાજીમાં એ ચીજો ઉત્તમ છે. મેારસ મળી શકે તેા ખાવામાં બહૂ સારેા છે. કઠેાળને ૨૪ કલાક પાણીમાં પલાળી મૂકયા બાદ, તેમાં ઉપલેાજ મસાલેા નાંખી ખાવું. આદુ, અળધ અને લીંબુની છેાડા સાથે વાટેલી ચટણી, ઉપલેાજ મસાલેા નાંખી ખાવામાં લેવી. અથવા સંત્રાંની છાલ ખૂબ વાટી, અંદર આદુ, ધાણા, જીરૂ, મરી, અને મીઠું, અથવા સીંધવ અને સહેજ સાકર નાંખી, સંત્રાંનાજ રસમાં વાટી ચટણી બનાવી જમતી વખતે તેનેા ઉપયેાગ કરવેા. એ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને રૂચી ઉત્પન્ન કરે છે, ખા-

વામાં રેાજ પંચામૃતને, અથવા તે ન બની શકે તેા એકલા મધને ઉપયેાગ તેા જરૂર કરવેા. તેની સાથે, શક્તિ હેાય તેા લીલા અથવા સૂકા મેવાનેા પણ ઉપયેાગ કરવેા. આવી રીતે કાચું તૈયાર કરેલું ભેાજન સૂર્યના તાપમાં, આશરે એક કલાક મૂકી, પછી ખાવું. કેાઇ પણ ચીજ દેવતાપર તૈયાર કરેલી ઉપયેાગમાં ન લેવી, એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. આ ભેાજનથી થેાડું ખાવામાં સંતેાષ ઘણેાજ મળે છે; ભેાજન પણ સ્વાદિષ્ટ બને છે, અને શરીર સંપત્તિ સુદૃઢ રહી રેાગ શરીરમાં પેશી શકતેા નથી. પશુ, પક્ષી, કાચુંજ અનાજ ખાઇ પ-ચાવી શકે છે, અને કેાઇ દિવસ માંદા પડતા નથી. આપણેા જઠ-રાગ્નિ નાનપણથી બગાડી મૂકવામાં આવે છે, તેથી આપણે કાચું અન્ન પચાવી શકતાં નથી. તે શક્તિ જઠરાગ્નિમાં જો આપણે પાછી લાવીએ, તેા આપણે અનેક ઉપાધિઓમાંથી અને ખર્ચના બેાજાઓ-માંથી ઉગરીએ, અને રેાગ રહિત થઇ આયુષ્ય નિર્ગમન કરીએ. દૂધ પણ ગરમ કર્યા સિવાયનુંજ વાપરવું. ટુંકામાં કૃત્રિમ અગ્નિનેા સર્વથા પરિત્યાગ કરવેા. પીણામાં સેાડાવૉટર, લેમેાનેડ, વગેરે કેાઇ પણ જાતના “ એરેટેડ વૉટર્સ ’ નેા કદાચિત પણ ઉપયેાગ કરવેા નહીં. બરફ પણ કેાઇ દિવસ વાપરવું નહીં; ફક્ત પાણીજ પીવું. પાણીના માટલાં નિચે સૂરેાખાર અને સાકેરની મેળવણી રાખી મૂકવાથી, પાણી ઘણુંજ થંડુ બનશે; અથવા પાણીના માટલાને સીં-કામાં ઉંધું મૂકી, ખાદીના કપડાથી બાંધી લઇ, ખુલ્લામાં ટાંગી, થેાડેા વખત હીંચકા નાખીએ છીએ તે પ્રમાણે દેારી બાંધી, હીંચકા ના-ખવાથી, બહુજ થંડુ પાણી થાય છે. કેાઇપણ કૃત્રિમ ચીજનેા એટલે બરફનેા ઉપયેાગ કરવાની જરૂર પડતી નથી. એળચીના છેાડાં,

અને વાળાની પોટલીઓ, પાણીના માટલામાં નાંખી મુકવાથી પાણી બહુજ સારૂં લાગે છે.

રાંધેલું ભોજન.

રાંધેલું ભોજન ખાવું હોય, તો તેમાં ઘરના, દળેલાજ લોટનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો. સંચાની ઘંટીથી દળેલો લોટ ખાવાથી ઘણી જાતના ઉપદ્રવો થાય છે. આપણી અસલની ઘંટીએજ દળેલો લોટ સર્વોત્તમ છે. લોટમાંથી થુલું બિલકૂલ ચાળી કાઢયા સિવાયજ લોટની રોટલી રોટલા બનાવવા, થુલું બહુજ ઉપયોગી ચીજ છે, અને પાચન શક્તિને ફાયદો કરે છે. ધીમી આંચે એટલે બને તો કોળસા ઉપરજ રસોઇ તૈયાર કરવી. ખૂબ તાપે તૈયાર કરેલી રસોઇ નિર્જીવ હોય છે. 'સ્ટોવ' પર, 'ગેસ પર' અથવા વીજળી પર કરેલી રસોઇ ફાયદાને બદલે નૂકસાન કરે છે. માટે એ કૃત્રિમ ચીજોનો ઉપયોગ તો બિલકૂલ કરવો નહીં. માટીના વાસણોમાં રાંધેલી રસોઇ ઉત્તમ છે. ચૂલા પર અથવા સગડી પર તયાર કરેલી રસોઇ કરતાં, "કુકર"માં તઇયાર કરેલી રસોઇમાં કસ વધારે રહે છે. દીલ્હીમાં બનેલો "આનંદ કુકર" ઘણો ઉત્તમ છે. બીજા 'કુકરો' કરતાં એમાં સારી સગવડ છે. બનતાં સુધી રસોઇમાં મસાલામાં ત્રીકટુનો ભુકો, લીંબુ, અને અને સીંધવનોજ ઉપયોગ કરવો. આદુ, અળધ, અને લીંબુનુંજ અથાણું બનતાં સુધી ખાવું. જમવામાં રોજ લીલી અળધ તો જરૂરજ ખાવી, અને મધનો પણ જરૂર રોજ ઉપયોગ કરવો. તેમજ જે ભાજી મળી શકે તે ખાવી. પંચામૃત સર્વોતમ છે. લીંબુના છોડાં કાઢી ન નાખવાં, પણ ખાઇ જવાં; એ ઘણા ગુણકારી છે. શક્તિ પ્રમાણે રાંધેલુ અન્ન ખાતાં હોઇએ તોપણ લીલા અને સૂકા મેવાનો તો

ઉપયોગ રોજ જરૂર કરવો. ભેંસ કરતાં ગાયના દૂધનો ઉપયોગ કરવો સારો છે. રોજ ભોજનમાં ખારો, ખાટો, તૂરો, મધુરો, તીખો, અને કડવો, એ છએ રસોનો સમાવેશ થવો જોઇએ. ભોજન એવું હોવું જોઇએ કે જેથી આવરદા, બુદ્ધિબળ, આરોગ્ય, સુખ અને રુચિ વધે, અને તે સ્વાદિષ્ટ, ચીકાસવાળું, હૃદય (પ્રસન્ન કરે) એવું હોવું જોઇએ; કે જેનો અંશ લોહી અને વીર્યરુપે શરીરમાં ઘણો કાળ ટકે. તીખું તમતમુ અને વાસી ભોજન જે રાજસ અને તામસ ગુણવાળું હોય તેનો ત્યાગ કરવો. ફક્ત સાત્વિક આહાર લેવાની ટેવ રાખવી યુક્ત આહાર કરવો, એટલે પેટમાં જેટલો અવકાશ હોય તેનો લગભગ અર્ધ ભાગ અન્ન કે ફળફૂલથી ભરવો, પા ભાગ જળથી, અને પા ભાગ વાયુના અવર જવર માટે ખાલી રાખવો. ભોજન એક વખત લેવાની ટેવ સારી; નહીં તો પછી બે વખત લેવું. બીજું ભોજન સૂર્યાસ્ત પહેલાંજ લઇ લેવું. ખાવાની દરેક વસ્તુ ખૂબ ચાવીને ખાવી, અને આપણા મોંઢામાંની લાળ દરેક કોળીઆ સાથે મેળવી કોળીઓ પેટમાં ઉતારવો. ખોરાક એકદમ ગળી જવો નહીં. મોઢામાંની લાળ ખોરાક પાચન કરવામાં ઘણીજ મદત કરે છે. દૂધ અને બીજો પીવાનો પદાર્થ પણ એજ રીતે ધીમે ધીમે લાળમિશ્રિત કરી પીવો. ખોરાક ચાર પ્રકારનો હોય છે. ભક્ષ્ય, ભોજ્ય, લેહ્ય અને ચોષ્ય. દાંતવડે ચાવીને ખાવાનાં પદાર્થો ભક્ષ્ય. દાંતના વ્યાપાર વિના જીભથી જમાય તે, દાળ, દૂધપાક વગેરે પદાર્થો ભોજ્ય કહેવાય છે. ચાટીને ખાવાના પદાર્થો જેવાં કે ગોળ, કેરીનો રસ, મધ, વગેરે લેહ્ય કહેવાય છે; અને ચૂસીને ખાવાના જેવાકે શેરડી વગેરે ચોષ્ય કહેવાય છે. આ ચાર પ્રકારનું અન્ન છે, અને તેનો ખોરાકમાં ઉપયોગ થાય છે, અને તે સર્વ લાળની સાથે પેટમાં જાય તોજ ફાયદો કરે છે.

તમાકુનો સદંતર પરિત્યાગ.

૪. ભોજન લીધા બાદ તંબાકુ, બીડી, હુક્કા વગેરેનો ઉપયોગ બિલકૂલ કરવો નહીં. તંબાકુ ખાવાથી અને પીવાથી બહૂજ ગેરફાયદા છે. તંબાકુની ટેવને લીધેજ અનેક રોગોનો વાસ શરીરમાં રહે છે. પાનસોપારી ખાવાં હોય તો ખાવાં, પણ તેની જરૂર નથી, કારણ કે સોપારી પણ હાનીકારક છે. ફક્ત વરીઆળી અને પાન સારૂં છે. જમીને પાછળ લખી ગયા પ્રમાણે તુલસીનાં પાંતરાં મોઢું ભરીને અવશ્ય ખાવાં.

મધ્યાનકાળે સૂવાની ટેવ.

૫. બપોરે સૂવાની ટેવ હાનીકારક છે, તે છતાં સૂવું હોય તો જમણે પડખે થોડોવાર સૂવું.

પાછલા પોહોરે પીવા સારૂ હૃધો અથવા ઠંડાઈ.

૬, પાછલા પોહોરે ચાહ, કૉફી, કોકો, વગેરે પીવાની કેટલાંકને ટેવ છે, તે બીનજરૂરી છે, માટે છોડી દેવી જોઇએ. જો કાંઇ પીવાનીજ જરૂર હોય, તો નિચે પ્રમાણે " હૃધો " અથવા " ઠંડાઇ" બનાવી પીવીઃ—

ગુલાબના ફૂલ, વરીઆળી, જેઠીમધ, તુકમરિઆ, મુગલાઈ એલદાણા, ગુલકંદ, ઇસપગોળ, અક્કલગરો, પીપેર, કૌવચના બી, સતાવરી, તજ, લવેંગ, જાવંત્રી, જાયફળ, મગજતરી (કોળાના બી, દુધીના બી, કાકડીના બી, તડબૂચના બી, અને ખડબૂચાના બી), સુકા મેવાનો ભૂકો, (કમળકાકડી, બદામ, પસ્તાં, ચારોળી, અખરોટ, વગેરે) સૌઆકાં-

નો લોટ, ધોળી મૂસળી, કાળી મૂસળી, એખરો, ગોખરૂ, ધાણા, મરી, કાળીદ્રાક્ષ, અને ઉનાબને વાટી લુગદી કરી, દૂધમાં છણી નાંખી, અંદર ખાંડ અથવા સાકેર, ગુલાબનો સરબત, અને કેસરનું પાણી નાંખી, એક તપેલામાંથી બીજા તપેલામાં ઉંચેથી દશ પંદર વખત રેડી પીવામાં લેવો. આમ કરવાથી અંદર હવાનો પ્રવેશ થાય છે. આ દૂધો બહૂ સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી બને છે, અને પૈાષ્ટીક છે. આ દૂધો બહૂજ થડો બનાવવા સારૂ માટલામાં ભરી, તે માટલી કલાકએક માટીના વાસણમાં, સુરોખાર અને સાકેરની મેળવણી કરી, તેના પર મૂકી રાખી પીવો. બરફ વગેરે કાંઇ અંદર નાખવું નહીં. આ સર્વ ચીજો એકદમ લાવી ખાંડી મૂકી, એક બરણીમાં ભરી મૂકી રોજ ઉપયોગમાં લેવામાં આવે તો ઘણું સારૂં. રોજ ભેગી કરી ખાંડવાની કડાકૂટ મટે. ફક્ત ભૂકોજ દૂધમાં ઘૂંટવાનો રહે. અથવા લીંબોનો સરબત પાછળ લખ્યા પ્રમાણે બનાવી પીવો.

અડદ વગેરેના લાડુ (માષાદિક મોદક).

૭. સૂર્યાસ્ત પહેલાં બીજી વખત જમવાનું બંધ કરવામાં આવે તો સારૂં. તેને બદલે સાંજના નિચેનો ખોરાક ખાવો. અડદ, ઘઉં, ચોખા, અને જવને છડી નાંખી, દળી નાંખવા; પછી તેમાં પીપેરનું ચૂર્ણ મેળવી તે સર્વે એકઠું કરી, સર્વેના વજનથી અડધે ભાગે ગાયનું ઘી મેળવી, તેમાં ચૂરણ સેકવું; અને સર્વેના વજન ભાર સાકેરનો ભૂકો મેળવવો; અને તેથી બેવડું પાણી નાંખી મંદાગ્નિથી પાક બનાવવો. ઉપલી પાંચે ચીજો ચાર ચાર તોલા લેવી, અને ચાર તોલાભાર એ પાકનો કકડો ખાઇ ઉપર દૂધ પીવું.

કાચું ભોજન લેતાં હોઇએ તોપણ, આ પાક ભોજનને બદલે સાંજના ખાવો ઉત્તમ છે.

જાગરણ વર્જ.

૮. રાત્રીના જાગરણ કરવું નહીં, અને નાટક, 'સીનેમેટોગ્રાફ' જોવાની બહુ ટેવ રાખવી નહીં; એથી આંખને ઘણું નૂકસાન થાય છે, અને તબિયત બગડે છે.

જાહેર ભોજન ગૃહોનો ત્યાગ.

૯. 'રીફ્રેશમેન્ટરૂમ,' 'હોટેલ,' વિશ્રાંતિગૃહો, વગેરેમાંની કોઇ પણ ચીજ મોઢામાં નાખવાની ટેવ રાખવી નહીં. ખાવાની ચીજો બજારની વાપરવા કરતાં, ઘેરજ તૈયાર કરેલી વાપરવી બહુજ ઉત્તમ છે. હમેશને સારૂ બજારની ચીજો ખાવાની ટેવ છોડવી.

સ્ત્રીઓને પાળવાના નિયમો.

૧૦. સ્ત્રીઓએ રોજ નિયમ પૂર્વક કૂવામાંથી પાણી કાઢવાની, દળવાની, રેંટીઓ ફેરવવાની, અને ખાંડવાની ટેવ રાખવી. તબિયત જાળવવા, શોખને ખાતર પણ પવિત્ર સમજી, આ ચીજો કરવી.

૧૧. સ્ત્રીઓનું ઋતુદર્શન (દસ્તાન) બંધ થતાં સુધી, તેમણે નિશાની દાખલ પગના અંગુઠા ઉપર કાળો દોરો બાંધી રાખવો. ચોથે દિવસ કદાચ નાહે, તોપણ, કાંઇ બધાંનેજ ઋતુદર્શન બંધ થતું નથી; માટે જ્યાંસુધી બંધ ન થાય ત્યાંસુધી દોરો બાંધી રાખવો. પારસી લોકોમાં આ ચાલ ઘણી ઉત્તમ રીતે પળાય છે, તે મુજબ આપણે પણ પાળવો જોઇએ.

શુદ્ધ ખાદીનો ઉપયોગ.

૧૨. પુરૂષો, બાળકો, અને સ્ત્રીઓએ વસ્ત્રમાં પવિત્ર અને શુદ્ધ હાથે કાંતેલી અને વણેલી ખાદીનોજ ઉપયોગ કરવો. શરીર રક્ષણ કરી તંદૂરસ્તી બક્ષવામાં, અને પવિત્ર જીવન સાદાઇથી ગાળવામાં ખાદી જેવી અમુલ્ય વસ્તુ બીજી નથી. દરેકે વર્ષ દિવસમાં પોતાને જોઇએ તેટલાં વસ્ત્રો સારૂ હાથેજ રેંટીઆપર સુતર કાંતી તૈયાર કરવું. આ પવિત્ર ફરજ છે, એમ હરેકે સમજવું જોઇએ. એ ઉપર દુર્લક્ષ આપવાથી આપણી આર્થીક અને પારમાર્થીક બન્ને રીતે અધોગતિ છે. પહેરવામાં, ઓઢવામાં, અને પાથરવામાં ખાદીનોજ ઉપયોગ કરવો. બહૂજ થંડી લાગે, તો ખાદીના વસ્ત્ર પર ઉનની કામળ ઓઢવી, અથવા ખાદીના કપડામાં રૂ ભરાવી રજાઇ બનાવી ઓઢવી. ઉનનાં કપડાંનો અને રેશમના કપડાંનો બને ત્યાંસુધી પરિત્યાગ કરવો. ઉનના કપડાંની ટેવ પડી જાય છે, અને તે ન પહેરવાથી વારંવાર સરદી લાગે છે.

૧૩. બને ત્યાંસુધી સ્ત્રી, પુરૂષ, અને બાળકે, જોડા પહેર્યા સિવાયજ દરેક ઋતુમાં ચાલવાનો અભ્યાસ રાખવો. પગના તળીયાં એટલાં મજબૂત બનાવવાં, કે જોડાની ગરજ સારે. પગની સાથે માટીનો સ્પર્શ થવાથી આખા શરીરમાં ચેતન આવે છે, અને રોગ રહિત થવાય છે. શરદી વગેરેના રોગો બિલકૂલ થતાં નથી, અને પગ બહૂજ મજબૂત બને છે. જોડા પહેરવાની જરૂર પડે, તો "ચંપલ" પહેરવાં. એનાથી આખો પગ ઉઘાડો રહે છે, અને આંગળાં ભીચડાતાં નથી. પગમાં મોજાં પહેરવાનો રિવાજ તો સમૂળગોજ કાઢી નાખવો જોઇએ. પગ, હાથ, અને મોંઢાનો ભાગ, તો હમેશાં ઉઘાડોજ રાખવો. સૂતી વખત પણ એ નિયમ જાળ-

વવો જોઇએ. માથાનો ભાગ પણ ઉઘાડો રહે તો ઘણું સારૂં, નહીં તો તાળુ પર હવા આવે એવી રીતે ટોપીમાં કાણું રાખવું, અથવા ફેટો બાંધવામાં આવે તો, તેટલો ભાગ ઉઘાડો રાખવો. હાથ, મસ્તક અને પગમાં આકર્ષક અને પ્રકર્ષક શક્તિઓ રહેલી છે. એટલે સારાં અથવા નરસાં તત્વો શરીરમાં ખેંચવાની અને બહાર કાઢવાની શક્તિ રહેલી છે. તેથી શરીરના એ ભાગોને ઢાંકવા હાનીકારક છે. આજ કારણને લીધે આપણે મહાન પુરૂષોને પગે પડીએ છીએ, અને હાથો વડે તેમની પ્રકર્શક શક્તિઓને આપણામાં ખેંચીએ છીએ. મહાન પુરૂષો આપણા મસ્તક પર હાથ મૂકી, આશીર્વાદ આપે છે, તે પણ આજ હેતુને લઇને છે.

છત્રીનો ત્યાગ.

૧૪. વર્ષાદની ઋતુ સિવાય કોઇપણ ઋતુમાં છત્રીનો ઉપયોગ કરવો નહીં. સૂર્યના કીરણો આપણાં શરીરપર હમેશાં પડવા દેવાં જોઇએ. સૂર્યદેવતાની સાથે છત્રી ઓઢી ચાલવું, એ એમનું અપમાન કરવા બરાબર છે. તાપ હમેશાં સહન કરવામાંજ સુખ રહેલું છે; તાપથી જે માણસ ડરે છે, તે અવસ્ય રોગી બને છે. આ ઉપરથી ખાસ બપોરના તાપમાંજ ફરવું એવો અર્થ થતો નથી, પરંતુ તાપમાં ફરવાનોજ વખત આવે તો છત્રી સિવાય ફરવું. હાથમાં લાકડી રાખી બહાર નીકળવાની ટેવ પણ સારી નથી. વૃદ્ધોએ ટેકા રુપે લાકડી રાખવાની છે; જુવાનીઆઓએ શોભા સારૂ લાકડી રાખવાની નથી.

ગાય પાળવી.

૧૫, દરેકે ગાય પાળવાનો અવસ્ય બંદોબસ્ત કરવો જોઇએ.

જેના ઘરમાં ગાય નહીં, તેનું ઘર સ્મશાન બરાબર સમજવું. ગાયની દરેક ચીજ મનુષ્યના ઉપયોગમાં આવે છે, અને આરોગ્યતા બક્ષે છે. માટે ઘેરેઘેર ગાય રખાવી જોઇએ. જ્યાંસુધી આ નિયમ અમલમાં મૂકવામાં આવ્યો નથી, ત્યાંસુધી આપણી અધોગતીજ છે એમ ખાસ સમજવું.

ઔષધીઓનો ત્યાગ.

૧૬. કોઇપિણ જાતની ઔષધીઓનો ત્યાગ કરવો, તેમજ શસ્ત્ર-ક્રિયા અને "ઇનજેકશ" નોથી ચણ તદ્દન દૂર રહેવું. ફકત કષ્ટ-સાધ્ય અને અસાધ્ય રોગોથી પીડાતાંઓને સારૂ ઔષધીઓનો ઉપ-યોગ થાય તો હરકત નથી. પ્રથમ શરીરમાં રોગજ ન પેસે એવી ક્રિયા સાધ્ય થઇ, તો પછી ઔષધો નિરૂપયોગી છે. તેથીજ ઉપરની સર્વ બાબતો લખવામાં આવી છે.

માંસ વગેરેનો ત્યાગ.

૧૭. માંસ, મદીરા, વગેરેનો ઉપયોગ કોઈ દિવસ પણ કરવો નહીં.

લંગોટ અથવા કચ્છ.

૧૮. લંગોટ અથવા કાછો ખાદીનો હમેશાં પહેરવાની ટેવ રાખવી. ભીનો કરી પહેરવાથી ઘણાં ફાયદા છે. રાત્રીના લંગોટ અથવા કાછો કાંઢી નાંખી સુવું. આખો દિવસ ભીનોજ કાછો પહેરી રાખવો; સુકાય કે પાછો ભીનો કરી પહેરવો. કાછાને સારૂ પણ શુદ્ધ હાથે કાંતેલી અને હાથે વણેલી જરા જાડી ખાદી લેવી. બહુ ઝીણી ખાદીનો કાછો ન પહેરવો. કાછાની કમરે બાંધવાની પટ્ટી પણ ખાદીનીજ બનાવવી. ચડ્ડીનો ઉપયોગ સારો નથી.

મોરી અને સંડાસ સાફ કરવાની ક્રિયા.

૧૯. ગૌમૂત્ર, ગાયના અડાયાની રાખ, અને પાણી, ડોલમાં ભેગું કરી, તેથી સંડાસ અને પીસાબ કરવાની મોરીઓ, રોજ ઘસીને દિવસમાં બે વખત સાફ કરાવી નાંખવા. સંડાસ અને મોરીની જગામાં એકેક કુંડું માટીનું મૂકી રાખવું, અને તેમાં સહવાર સાંજ ગાયના અડાયા અથવા છાણા બાળી ધૂપ કરવો, અને રાખ થાય તેમાંથી મુઠ્ઠી ભરી દરેકે સંડાસ અને મોરીનો ઉપયોગ કરી રહ્યા બાદ નાંખવી, અને હાથ પણ એજ રાખથી ધોવાં, સંડાસ અને મોરીઓ સાફ કરતી વખત પણ એજ રાખ પાણીમાં નાંખી તેનો ઉપયોગ કરવો. દુર્ગંધી બિલકૂલ રહેશે નહીં. કુંડું રાખથી હમેશાં ભરેલું રાખવું. અડાયા અથવા ગાયના છાણાં કુંડામાં રોજ સાંજના મોરી અને સંડાસની જગાએ બાળી ધૂપ કરવો, કે જેથી મચ્છરો દૂર થઈ ઝેરી જંતુઓ પણ જશે, અને હવા શુદ્ધ થશે. "ફીનાઈલ" અથવા એવી ઝેરી ઉગ્ર વાસની વસ્તુઓ જેથી માથું ફરી જાય છે, તે વસ્તુઓનો બિલકૂલ ઉપયોગ ન કરવો, ઉપલી ચીજો મળવાંમાં અડચણ આવે. તો "ઈંદ્રવરણા"ના ફળો જે દરિઆની બાજુપર થાય છે, અને ગાંધીઓને ત્યાં મળે છે, શુદ્ધ મોસંબી જેવો જેનો આકાર અને રંગ હોય છે, તે લાવી તેના કકડા કરી સૂકાવી, રાખી મૂકવાં, અને પછી તેને ખૂબ ઉકાળી તેના પાણીથી સંડાસ અથવા મોરીઓ ધોતાં જવું. આ પાણી એક ટીનનાં ડબામાં ભરી મુકવામાં આવે, અને તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે, તો કાંઈ હરકત નથી. રોજ રોજ ઉકાળવાની કડાકૂટ ન પડે. ઘરમાં મચ્છર થયાં હોય, તો આખા ઘરમાં, ગૌમૂત્ર અને રાખનું પાણી છાટવું, અથવા "ઈંદ્રવર-

ણુ"ના ફળનું ઉકાળેલું પાણી છાંટવું. સૂતી વખત મચ્છરો ઘણાં હેરાન કરે તો જરા હાથમાં દિવેલ લઈ, અથવા કોપરેલ લઈ ખૂબ પાણી સાથે હાથ ઘસી, મોઢે, માથે, અને પગે લગાડી સૂઈ જવું. " ઇંદ્રવરણા "ના ફળો ખાંડી નાંખી, કપડછાન કરી, ભૂકો કરી, તેમાં ગુંદરનું પાણી મેળવી, ઘટ્ટ કરી, લાંબી સળીઓ લઈ, તે ઉપર ગુંદર લગાડી, તેનાપર આ મેળવણી જાડી લગાડી, અગર બત્તિઓ બનાવી, સૂકાવી, તે સૂવાની જગાએ ચાર દિશાએ ચાર સળગતી રાખવી. એના ધૂમાડાથી મચ્છરોનો ઉપદ્રવ થશે નહીં. "કાટોલ પાઉડર" અથવા " કાટોલ સ્ટીકસ" અથવા ' કીટીંગ્સ પાઉડર" વગેરે પરદેશી ખરચાળ ચીજો વાપરવાની જરૂર નહીં પડે.

યાત્રાકરીઓએ પાળવાનાં નિયમો.

૨૦. પ્રવાસી અને યાત્રાકરીઓએ હમેશાં આગગાડીમાં કોઇના દેખતાં કોઇ પણ ચીજ ખાવાની ટેવ બિલકુલ છોડી દેવી. ફક્ત જરૂર પડે તો પાણી પીવું. આગગાડીમાં ખાવાની ટેવ બહુ નૂકસાનકારક છે. સ્ટેશનોપર વેચાતી ચીજો તો કદાપિ ખરીદ કરી ખાવી નહીં. ખાવાનીજ જરૂર પડે, તો ફળફળાદિ ખાવાં. જેમને બહારગામ વારંવાર જવું પડતું હોય, અને પોતાના નિયમો ખાવા પીવાના બરાબર રીતે જળવાતાં ન હોય, અને ગમે તેવાં પાણી પીવામાં આવતાં હોય, તેમણે પોતાની સાથે "કાળીજીરી" રાખવી, અને રોજ સહવારમાં દાતણ કર્યા બાદ હથેલીમાં આશરે અડધા રૂપિઆભાર લઇ પાણી સાથે ફાકી જવી. તુળસીના પંચાંગનો ભૂકો તેમજ લીમડાના પંચાંગનો ભૂકો પણ સાથે રાખવાં, અને

સવારે અને સાંજે, જમ્યા બાદ તુળસીના પંચાંગનો ભૂકો અડધા રૂપીયાભાર ખાવો, અને બપોરે લીમડાના પંચાંગનો ભૂકો પાણી સાથે ખાવો. તુળસીનું માંજરવાળું આખું ઝાડ મૂળ સાથે ઉખેડી લઇ સૂકવવું, અને તેને ખાંડી ભૂકો કરી રાખવો, એ "તુળશીનું પંચાંગ" કહેવાય છે. લીમડાના ઝાડના ફૂલ, લીંબોડી, પાંતરાં, છાલ, અને મુળીયાં સૂકવી ભૂકો કરવો, એ "લીમડાનું પંચાંગ" કહેવાય છે. ઘર છોડી બહાર હોઇએ તે દરમ્યાન રોજ લીંબુનો સરબત તો દિવસમાં એક વખત ગમે ત્યારે પણ પીવોજ. રાત્રીના સૂતી વખત ચમચો ભરી ભસ્મ, પાણી સાથે લઇ લેવી. પ્રવાસ દરમ્યાન ઝાડો સાફ ન આવે, તો ભસ્મની સાથે મોટી હરડેનો ભૂકો મેળવી, પાણી સાથે રાત્રીના ખાઈ, સૂઇ જવું. દરેક પ્રવાસી જો આ નિયમો પાળશે, તો કોઇ દિવસ પણ તે માંદો પડશે નહીં, અને યાત્રા સુખરૂપ થશે. એ સિવાય પ્રવાસીઓએ પોતાની સાથે અડદ, ઘઉં, ચોખા, અને જવને, ભાડભુંજા પાસે શેકાવી, તેનો લોટ દળાવી સાથે રાખવો, જેનો ઉપયોગ ભૂખ લાગે ત્યારે ઘી સાકર સાથે મેળવી ખાવામાં કરવો, અથવા એ લોટને દૂધમાં ઉકાળી સાકર નાંખી, તેની કાંજી કરી પીવી. અથવા પાણીમાં ઉકાળી તેમાં સીંધવ, ત્રીકટુનો ભૂકો, (સુંઠ, મરી, અને પીપેર) અને લીંબુ નિચોવી પીવો, અથવા દહીં સાથે તે લોટ મેળવી ખાવો. આથી ભૂખ શાન્ત થશે, અને શક્તિ આવશે, તેમજ ગમે તે ચીજ ખાવાથી બચાશે.

ખરૂ ગૃહસ્થનું ઘર.

૨૧. એટલું ખાસ સમજવું, કે જે ઘરમાં રેંટીઓ અને ઘંટી નહીં, જે ઘરમાં શુદ્ધ હાથે કાંતેલા અને વણેલાં ખાદીના વ-

સ્ત્રોનો ઉપયોગ નહીં, જે ઘરમાં ગાય નહીં, અથવા ગાયનું દૂધ અને મૂત્રનો ઉપયોગ ન થતો હોય, તે ઘર સ્મશાન સમાન સમજવું. એવાં આર્ય સ્ત્રી પુરૂષોનો સંસર્ગ પણ યોગ્ય નથી. આખા ઘરમાં એક પણ ઓરડો લીંપણવાળી જમીનનો પવિત્ર અવસ્ય હોવો જોઇએ; અથવા માંદો માણુસ સુઇ શકે એટલી જગા તો પથરા વગેરે કઢાવી નાંખી લીંપણની જરૂરજ રાખવી જોઇએ. લીંપણવાળી જમીનમાં અનેક ફાયદા છે; ગેરફાયદા કાંઇજ નથી.

હવાફેર.

૨૧. હવાફેરે જવાના નિયમો, પાશ્ચિમાત્ય લોકોના સંસર્ગથી વિચિત્ર પ્રકારનાં આપણામાં જોવામાં આવે છે. મેથેરાન, માહાબ-લેશ્વર, નીલગીરી, નૈનીતાલ, આબુ, ડુમસ, ભીમપોર, હજીરા, મસુરી, વગેરે સ્થળોએ મોટા ભાડા ખરચી આપણે નકામા આથડીએ છીએ. હવાફેરે જવાનાં મુખ્ય સ્થાનો તો આપણાં તીર્થના ક્ષેત્રો છે, જે મહાન ઋષી મુનીઓએ પસંદ કરેલાં છે, અને જે ભુમીપર મહાન પુરૂષો વિચરી ગયાં છે, અને પવિત્રમાં પવિત્ર છે. ત્યાંના હવા-પાણી હમેશાં સારાંજ હોય છે. એ સ્થળોએ જવાથી સ્વાર્થ અને પરમાર્થ બન્ને સધાય છે. આપણે રહેતાં હોઇએ તેની પાસે કોઇ પણ એક એવું તીર્થ શોધી કાઢવું, અને ત્યાં જઇ રહેવું, અથવા તે તીર્થની નજીકના કોઇ સુંદર ગામડામાં જઇ રહેવું. માંદા માણુસને ગામડાની ખુલ્લી હવા ઘણી અનુકૂળ પડે છે. ક્ષય, સંગ્રહણી, 'સ્પ્રુ,' વગેરે રોગો સારૂ દરિઆં કિનારો સારો છે. દરિઆ કિનારાના ક્ષેત્રોમાં જવું હોય, તો દ્વારકા, રામેશ્વર, જગન્નાથપુરી, વગેરે સ્થ-

જોગે જઇ કોઇ એકાંત જગાએ અથવા ગામડામાં રહેવું. સાધારણ રોગીને નદી કિનારો ઉત્તમ છે. આખા સુરત જીલ્લામાં તો ગામડે ગામડે હું ફર્યો છું, અને તેમાં તો સર્વ જગાઓ કરતાં ઉત્રાણ અશ્વનીકુમારની સામે મેં પસંદ કર્યું છે, અને આજ ચાર વર્ષના અનુભવથી હું છાતી ઠોકી કહી શકું છું, કે ઉત્રાણ ગામના હવા-પાણી ઘણાંજ ઉત્તમ છે, અને ફરવા હરવાની તેમજ ખાવાપીવાની સર્વ સગવડો ત્યાં મળી શકે છે, અને તેથીજ અમારા ભાઇએ ત્યાં એક સુંદર આશ્રમ બનાવ્યો છે, અને ત્યાંજ મારૂં છોકરાંઓ સહિત ઘણો ખરો વખત રહેવું થાય છે. કોઇપણ બિમાર સ્ત્રી પુરૂષો ત્યાં આવે છે, તો એકદમ સુધરી જાય છે. દરેકને હું આ ગામે હવા ફેરે જવાની મજબૂત ભલામણ કરૂં છું. કોઇપિણ ઉદાર ગૃહસ્થને 'સેનીટેરીઅમ' બાંધવું હોય, તો આજ જગા સારૂં હું ભલામણ કરૂં છું. આર્યસમાજના ગુરુકુળ સારૂં પણ આ ગામ અતિ ઉત્તમ છે.

ડામની, લાછાં નાંખવાની, તુમડીથી ખેંચવાની, બ્હારાની, પોતની, વગેરે ઉત્તમ ક્રિયાઓનો ઉપયોગ.

૨૨. હાલની નવીન શોધોના વખતમાં પાશ્ચિમાત્ય વિદ્યાનો વૈદકીમાં પણ એટલો બહોળો ફેલાવો થઇ ગયો છે, કે ઉત્તમ ક્રિયાઓના કરનારાં હવે રહ્યાં નથી, અને તે, ક્રિયાઓ લગભગ નષ્ટ થઇ ગઇ છે. એ ક્રિયાઓને "જંગલી" વિદ્યામાં ગણવામાં આવી છે, અને હજુ તે થોડી થોડી ગામડાઓમાં હલકી વર્ણમાં રહી છે. એ "દુઅળીઆ" ઉપાયોને સજીવન કરવાની ખાસ જરૂર છે, અમે બનતાં સુધી દરેકે એ ઉપાયો શીખી લેવાં જોઇએ. થોડા અભ્યા-

સથી શીખી શકાય છે. એ ક્રિયાઓથી વગર ઔષધે રોગો આબાદ સારાં થાય છે, અને પાછાં ઉદ્ભવતાં નથી.

ડામની ક્રિયા.

અમુક નસપર લોખંડના તબેથાથી અથવા તાંબાની અથવા સોનાની સળીથી, (કમ્મરથી ઉપરના ભાગમાં તાંબાની અથવા સોનાની સળી વપરાય છે, અને નિચલા ભાગમાં લોખંડનો તબેથો અથવા સળી વાપરવામાં આવે છે.) ખૂબ લાલચોળ કરી ડામ દેવામાં આવે છે, જેથી રોગ તત્કાળ નાબૂદ થાય છે. સ્ત્રીઓ અને બાળકોપર પણ આ ક્રિયા અજમાવવામાં આવે છે. એક ગામડાની સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભ રહી બહૂ હેરાન થયાં કરતી હતી, તેનાપર એક વૃદ્ધ ડોસીએ આ પ્રમાણેની ડામની ક્રિયા કરી, તેથી તે તંદુરસ્ત રહેવા લાગી, અને પાછો ગર્ભ તેને રહ્યો નહીં; તે સ્ત્રીને પાછળ પીઠના ભાગમાં કરોડની નિચેના ભાગ ઉપર એક ઝીણો ડામ દીધો, અને બે ડામો બે "ઓવરીઝ" (સ્ત્રીઅંડ)ની જગાએ દીધાં. ઘણો ખર્ચ કરી ગર્ભાશયનું મોઢું ફેરવવાની ('વુમ્બ ડાયલેટ') કરવાની જે ક્રિયા કરવામાં હાલમાં આવે છે, તેનાં કરતાં તો આ ડામની ક્રિયા ઘણી ઉત્તમ છે. "ચેકપેસરી," "કવીનાઇની" પીચકારી, અથવા "કવીનાઇન"માં બોળેલાં પૂમડાં, વગેરે યોનિમાં મૂકી ગર્ભ રહેતો બંધ કરવાની ક્રિયા કરવાની બિલકૂલ આવશ્યક્તા રહેતી નથી. એ અધમક્રિયા કરવાની બિલકૂલ જરૂર નથી. હરેક રોગપિડિતને આ ડામની ક્રિયાનો અનુભવ લેવાની હું ભલામણ કરૂં છું, જરૂર તે સારો થશે. મરોલીવાળા રા. મોતીરામ વૈદ્યના છોકરા રા. બલ્લુભાઇએ મને કહેલું

કે, ઉભરાટમાં એક માણસને " ટાઇફોઇડ " તાવમાંથી સનેપાત થયો, અને કોઇપણ ઔષધની ટીકી લાગે નહીં; પછી એક વૃદ્ધ પુરુષે દર્દીના તાળુપર ડામ દીધો, કે થોડા વખતમાં તે શુદ્ધિમાં આવ્યો, અને સારો થયો.

લાછાં નાંખવાની ક્રિયા.

લોખંડની પટ્ટી તપાવી, એવી ત્વરાથી આખા આંગ ઉપરથી ફેરવવામાં આવે છે, કે જેથી તાવ વગેરે સર્વ શરીરના રોગો નાશ પામે છે. દક્ષણમાં પગના તળીયાપર છાસ અને મીઠું લગાડી તબેથો ગરમ કરી, ત્વરાથી ફેરવવામાં આવે છે. એને એ લોકો "ઓરપણે" કહે છે.

તુમડીથી ખેંચવાની ક્રિયા.

મસા અથવા વાળા, આ ક્રિયાથી વગર દુઃખે ખેંચી લેવામાં આવે છે, અને તે ફરી પાછાં થતાં નથી. વાદીગર લોકો જેવી તુમડી રાખે છે, તેવી એક બાજુથી પોહોળા મોંઢાની, અને બીજી બાજુથી સાંકડા મોંઢાની લઈ, સાંકડા મોંઢાવડે શ્વાસ ઉંચો લઇ, વાળા અને મસા સચોટ કાઢવામાં આવે છે. ગયે વર્ષે જ્યારે મુંબઇમાં વાળાનો ઘણો ઉપદ્રવ ચાલતો હતો, તે વખત આવા લોકોએ ઘણું સારૂં કામ કરી બતાવેલું, અને તેથી કેટલાક દાક્તરો, અને વૈદ્ય, હકીમો, દંગ થઈ ગએલાં. આ ક્રિયા જરૂર ઉત્તેજન આપવા લાયક છે, અને વાહાડકાપ કર્યા સિવાય સુખેથી થઇ શકે છે.

વ્હારા મૂકવાની ક્રિયા.

પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તે વખતે દુંટીના ભાગપર અજમો અને મીઠું પોટલીમાં બાંધી, તેનું મોઢું દીવેટ જેવું પાતળું કરી,

સળગાવી, તે ઉપર લીસી ધારવાળો લોટો ઢાંકવામાં આવે છે, જે ચોંટી જાય છે, અને ધીમે રહી ઉખેડી લેવામાં આવે છે. અંગ્રેજી-માં અને "કપીંગ" કહે છે. અઢીકાપર કપૂર મૂકી તે સળગાવી, ઉપર પ્યાલો અથવા 'ગ્લાસ' ઢાંકવામાં આવે, તો તેથી પણ ફાયદો થાય છે. આ ક્રિયા બહુજ ઉત્તમ છે, અને દરેક કુટુંબીએ શીખી લેવી જોઇએ. પેટના દરદોમાં આ ક્રિયા બહુ ઉત્તમ કામ કરે છે.

પોત મૂકવાની ક્રિયા.

દક્ષ્મણ વગેરે સ્થળે કેટલાંક "પોન" મૂકાવે છે, એટલે પગમાં ગોળી મૂકાવી પાટો બાંધે છે, અને ખરાબ રસી રોજને રોજ ઝરપ્યા કરે છે. ગોળી પણ રોજ ધોઇ સાફ કરી પાછી મૂકવી પડે છે. આ આ ક્રિયા ઉત્તમ છે; ઘણાખરા રોગનાશક છે, માટે જરુર એને ઉત્તે-જન આપવાની આવશ્યકતા છે.

કાંસાની થાળીથી લૂ ઉતારવાની ક્રિયા.

૨૩. આપણા જૂના બૈરાંઓ કાંસાની થાળીમાં મટોડી, આમલી. કાંદા, વગેરે નાંખી, લૂ લાગે છે, ત્યારે દીલ ઉપરથી ઉતારે છે, એ ક્રિયા ઘણી ઉત્તમ છે, અને તાવ વગેરે બીજાં ઉષ્ણતાના રોગોમાં બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. સૂપડાપર પાણી નાંખી, તેથી પણ લૂ અને શરીરની ગરમી કાઢી નાંખવામાં આવે છે. આ ક્રિયા તેમજ નજર ઉતારવાની ક્રિયા પણ કેવળ દુર્લક્ષ કરવા જેવી નથી.

દાંત

૨૪. દાંત સહેજ દુખતો હોય કે તુર્ત કાઢી નંખાવવો બહુજ નુકશાનકારક છે. એ પ્રમાણે એક પછી એક એમ બધા દાંતો ઢીલા

પડી જાય છે, અને કઢાવવાજ પડે છે. દાંત કઢાવવાથી, આંખને અને કાનને ઘણું નુકશાન થાય છે. એ બાબતમા મેં પોતે ભૂલ કરી છે, અને તેનું પરિણામ હુ ભોગવુ છું. દાંત કુદરતી રીતે પડે તેજ સારૂં. દુખતો હોય તો એક બે ઉપવાસો કરવા, અથવા મોળા દૂધપર રહેવું કે મટી જાય છે. અને બહુજ કળતર થતું હોય, તો ભાતના ઓસામણનો ગરમ ગરમ બાફ વારંવાર લેવો. નવા દાંત મૂકાવવાથી પણ નુકશાન છે. દાંત ગયા પછી આપણાં પીઢીયાંજ એટલાં સખ્ત બનવાં જોઇએ, કે જેનાથી સર્વ ચીજો ખાઇ શકાય દાંત ગયા બાદ ખાવાનો શોખ કુદરતેજ આપણી પાસે છોડાવ્યો એમ સમજી છોડી દેવો. મોરથુથુ રૂમાં વિંટાળી દાંત પાસે મૂકી રાખી, થૂંકયા કર્યાથી, દાતનું દરદ નરમ પડે છે, અને દાંતના પારા સૂજી આવી દાંત ઢીલો થઇ જાય છે, તે આપણે પોતાની મેળેજ કાઢી નાંખી શકીએ છીએ. મોરથુથુવાળું થુંક મોંઢામાં ગળવાથી માત્ર નુકશાન છે. 'ડીકામાલી' મધમાં મેળવી રોજ ઘસવાથી એની મેળે ખરાબ અને હાલતાં દાંતો પડી જાય છે. દાંત ખોતરવાની ટેવ સારી નથી, માટે મૂકી દેવી. દાંત એથી પોલા થઇ જાય છે, દાંતની બાબતમાં "પાએરીઆ"ના રોગનું ધતીંગ ખૂબ વધી પડયું છે, અને જે તે દાકતરો એજ અભિપ્રાય આપે છે, કે તમારા દાંતોમાંથી પરૂ, ખરાબ લોહી, વગેરે નીકળી પેટમાં જાય છે, અને તેને લીધેજ આ તમારી બિમારી છે, માટે દાંત પાડી નંખાવવા. એક વખતે 'સેકંડ કલાસ'માં એક પારસી ગૃહસ્થ મારી સાથે મુંબઇથી દેવલાલી સુધી નાગપોર મેઇલમાં મુસાફરી કરતા હતા, તેમણે કહ્યું કે "હું હમેશાં માંદો રહેતો હતો, ત્યારે દાકતરોએ મારા દાંતો પાડી નંખા-

બ્યા કે 'પાએરીઆ'ની બિમારીને લીધે તમે સારા થતા નથી. તે છત હુ સારો ન થયો, અને મને વિલાયત મુસાફરીએ મોકલ્યો. ત્ય દાક્તરોએ મને કહ્યું કે મેં સારા દાંતો પાડી નંખાવ્યા, એ મોટ ભૂલ કરી, અને તેને લીધેજ મારો રોગ સારો થતો નથી- પર્ણ મહામહેનતે હું સારો થયો, અને હજુ પણ આંખ અને કાનર્ન પીડા તો મને છેજ, જે પહેલાં ન હતી." આમ ઘણી વખત દાંત પડાવી નાંખવામાં આપણે ભૂલ કરીએ છીએ, અને જેમ ચસમા વગ ન ચાલે, તેમ દાંતના ચોખઠા વગર પણ ન ચાલે, એવી અકુદ રતી સ્થિતિમાં આપણે પોતાને લાવી મૂકીએ છીએ. દિવેલ અને મ'ટોડીથી દાંત ઘસવાથી હમેશાં સારા મજબૂત રહે છે, અને દુખતાં નથી. કદાચ કોઇ જાતનું મંજન વાપરવું હોય, તો પાછળ પાંચમા પ્રકરણમાં લખ્યા પ્રમાણેનું બનાવી, ઉપયોગમાં લેવું.

કામોદ્દિપન ઔષધીઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ.

૨૫. વર્ત્તમાનપત્રોમાં અસંખ્યાત જાહેર ખબરો આ બા બતની આવે છે, અને તેથી નિર્બળ મનનાં પુરુષો ભોળવાઇ, પો તાના પૈસા બરબાદ કરે છે, અને શરીરે હેરાન થાય છે. કેટલ વૈદ્ય હકીમો માંકડ અને ગોળની મેળવણીની ગોળીઓ, સાંઢાનુ તેલ, અળસીયાને મારી તેની બનાવેલી ગોળીઓ મખમલ જેવ ચોમાસામાં લાલ જીવડાં થાય છે તે, કરચલાંને ઉકાળી તેનું પાણ પીવાડવામાં આવે છે, અથવા ખેકડાંવે ઉકાળી તેનું પાણી પાવામ આવે છે. વગેરે હિંસાત્મક ઔષધીઓ પર પોતાનો નિર્વાહ કર રહ્યા છે, અને હજારો રૂપિયા કમાઇ ગયાં છે. એવી દરેક ઔષ

ધીમાં હિંસા તો થવાનીજ, અને બીજીઓમાં અફીણુ તો જરૂ આવવાનુંજ. આ ઔષધીઓ શરીર કેવળ નિર્ગાલ્ય કરી મૂકે છે શરીરમાં શક્તિ લાવવાને, પ્રથમ ખાવાનો બોજો ઓછો કરી, ધી ધીમે પાચનશક્તિ વધારી, પૈષ્ટીક ખોરાક ખાવામાં આવે, તો શક્તિ આ વ્યા સિવાય રહેતી નથી. આપતૂકાળ વખતે, એટલે ખાસ સંજોગોમ ઉપલી ઔષધીઓનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે છે, પણ તે કાં હમેશાં રોજ કરવાનો નથી. માકડ, ઔષધીમાં ઘણી ઉત્તમ વર છે, અને બહુ સારૂં કાર્ય કરે છે, પણ ખાસ કારણોમાંજ એ જી વોની હિંસા કરવાની છે. માકડનો મોંઢાનો ભાગ કૃમિનાશક છે, ચલો ભાગ અખૂટ શક્તિ આપનાર છે, અને પાછલો ભાગ વા નાશક, અને બંધકોષની બિમારી દૂર કરનાર છે. માકડની ગો ગોળમાં ખવાડવાથી શરીરમાંના 'વાળા' જલદી બહાર પડી આવે છે આમ એનો ઉપયોગ છે, પણ જોઇ વિચારી કરવાનો છે.

ધોળા વાળ કાળા કરવા સારૂ કલપ વગેરે લગાડવામાં આવે છે તેનો ત્યાગ.

૨૬. આ રીત બહુજ ખરાબ છે. એનાથી ઘણા ગેરફાય છે. કુદરત વાળ સફેત કરે છે, ત્યારે કાળા કરી સોંગ બતાવવો, યોગ્ય નથી. જુવાનીમાં વાળ સફેત થઇ ગયાં હોય, તો તેનો પાય જોઇએ તો કરવો. "ઉત્થિતોર્ધ્વ પદ્માસન" કરવાથી થોડા ખતમાં વાળ કાળા થાય છે. આંગળામાં આંગળાં ભેરવી, તે મા નિચે રાખી; માથું નિચે અને પગ ઊંચે કરવા, પછી ધીમે ધ

પગ વાળી, "પદ્માસન" કરવું. માથા નિચે જોઇએ તેા નરમ તકિયેા મૂકવેા. "શીર્ષાસન" જેવુંજ આ આસન છે, પણ પગ સીધા રાખવાને બદલે આમાં વાળી "પદ્માસન" પ્રમાણે રાખવાં. અથવા પાછળ ઔષધીના પ્રકરણમાં "ભૃંગરાજ તેલ" આપ્યું છે, તે રેાજ માથા પર, અને દાઢી મૂછના વાળપર ઘસવું, જેથી પણ વાળ કાળા થશે, અને કલપ લગાડવાનું ધતીંગ દૂર થશે.

પંચગવ્યનાં ઉપયેાગેા.

૨૭. ગાયનું મૂત્ર, છાણ, ઘી, દહીં અને દૂધનું મિશ્રણ બહૂજ ઉપયેાગી વસ્તુ છે. શરીરે ચેાળવાથી સર્વ અવયવેા સુદ્દઢ બને છે, અને શક્તિ આવે છે. ઝાડના મૂળમાં આ મિશ્રણ રેાજ થેાડું થેાડું નાંખવામાં આવે, તેા ઝાડને ઉધાઇ લાગતી નથી, અને ઘણાં સુંદર બને છે. આ મિશ્રણનું રેાજ સેવન કરનારને રેાગ આવતેા નથી, અને બહૂજ શક્તિ આવે છે. ગાયનું દૂધ તેાલા ચાર, દહીં તેાલા ૨, ઘી તેાલેા એક, ગૌમૂત્ર તેાલા ૩॥, અને ગાયનું છાણ તેાલા ૩॥ નું મિશ્રણ શરીરે ચેાળવાના કામમાં લેવું, અને ગાયનું દૂધ તેાલા ૪, દહીં તેાલા ૩, મૂત્ર તેાલા બે, છાણ તેાલેા ૧, અને ઘી તેાલેા અડધેા મેળવી, ગાળી, પીવામાં લેવાથી, જલંદર વગેરે મહાન રેાગેા પણ સારાં થાય છે. ૭ મહિનાનેા કલ્પ કરે તેા રેાગરહિત થાય; માટે અવશ્ય દરેકે ગાય પાળવી, અને આ ચીજોનેા રેાજ ઉપયેાગ કરવેા. આ એકજ વસ્તુનું સેવન બહૂજ લાભકારી છે.

અફીણનું બંધાણુ.

૨૮. વિ. સ્વામી શ્રી નિજબોધસ્વરૂપજીનો, એવો અભિપ્રાય હતો કે, મનુષ્ય પંચાવન વર્ષની ઉમ્મરનો થયા પછી, એને અફીણનુ બંધાણ કરવું, જેથી એ અનેક રોગોથી મુક્ત થઈ, મરતાં સુધી પોતાની પ્રકૃતિ સુદ્રઢ રાખી શકે. સ્ત્રીઓને પણ આજ નિયમ લાગુ પડે છે. દમ, શ્વાસ, હાંફણુ, ઘેરી, બહુમૂત્ર, સાંધા દુખવા, દાંત દુખવા, વારંવાર શરદી અને ઉધરસ થવી, વગેરે અનેક રોગોથી એ બચે છે. પાશ્ચિમાત્ય લોકો પણ "ડોવર્સ પાઉડર" "ટીંક્ચર કેમ્ફર કૉંપાઉંડ," "મૉરફીયા," "ટીંક્ચર ઓપાઇ," "લોડેનમ," વગેરેમાં અફીણનો ઉપયોગ કરે છે. આપણે અનેક જાતની ટેવો હોય છે, તેમાં આ એક ટેવનો ઉમેરો થવાથી, કાંઇ ગભરાવવાની જરૂર નથી. માત્ર અફીણનું બંધાણુ બાંધ્યું, તો ખોરાક પૌષ્ટીક લેવાની આવશ્યક્તા છે. તે લેવાની જેની શક્તિ નથી, તેણે અફીણની ટેવ પાડેલી નકામી છે.

અફીણનું ઝેર ચઢે તો તે ઉતારવાનાં ઉપાયો પણ આ જગાએ આપી દઉં છું. એરંડિઆનાં બી પાણીમાં વાટી પીવા. બે માસા હીંગ, બે ત્રણ વખત ગળી જવી. અખોડનો મગજ ખાવો. દૂધ પીવું. ઘી, ટંકણખાર, અને મીઠું શેર ૦।, પાણીમાં ઘૂંટી પીવું. કેળાંના ડીચાં વાટી (આશરે તોલો ૧) ભાંગની માફક પીવાં. નાના છોકરાંઓને દાંત આવતાં સુધી, જો બાળાગોળીમાં સહેજ સહેજ અફીણ આપવામાં આવે, તો તેઓ સર્વ રોગોથી મુક્ત થઇ બહુ સારાં ઉછરી આવે છે.

દરેક ઘરમાં પરવડી અને ભિખારીઓને અન્નવસ્ત્ર આપવાની વ્યવસ્થા જોઈએ.

૨૯. જેવી રીતે દરેક ઘરમાં ગાય, રેંટીઓ, ઘંટી, અને તુળશીના આઠ કૂંડાઓ રાખવાં અવશ્યનાં છે, તેવીજ રીતે ગૃહસ્થોએ પરવડી, એટલે પક્ષીઓને દાણા નાંખવાનું પાંજરૂ, અને તેમાં પાણી પીવાનું વાસણ, અવશ્ય રાખવું જોઇએ. પક્ષીઓનો કલ્લોલ એ ઘરની શોભા છે. કબૂતરોનું અને બીજાં પક્ષીઓનું ઘરની આજુબાજુ ઉડવું, એ તંદુરસ્તીને ફાયદો કરતાં છે. એજ પ્રમાણે ગરીબોને ધાણી અને ગોળ આપવાં, અથવા કોઇ પણ જાતનું રાંધેલું અથવા બીન રાંધેલું અનાજ આપવું, એ પણ ગૃહસ્થીનું ભૂષણ છે. કોઇપણ ભિખારી આપણે બારણેથી વિમૂખ ન જવો જોઇએ.

પ્રકરણ ૪ થું.

રોગ રહિત થવા ઉત્તમ, મધ્યમ, અને કનિષ્ટ વર્ગના સંયમી સ્ત્રી પુરૂષો સારૂ નૈસર્ગિક ઉપચારો.

પાછલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે, કોઇપણ જો પોતાનું આયુષ્ય નિર્ગમન કરે—સર્વાંગે નહીં તો થોડે ઘણે અંશે પણ—તો તેને કોઇપણ જાતનો રોગ લાગુ પડવાની બિલકૂલ ધાસ્તી રહેતી નથી. આહારમાં ફેરફાર થવાથી, અને ખૂબ સ્વાદિષ્ટ ભોજન પેટ ભરીને ખાવાથી, પેટમાં વિજાતિય પદાર્થોનાં ભેગા થવાથી, તેમાં સડો થઇ, ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે શરીરમાં પસરી, નબળા અવયવોમાં દાખલ થઈ, રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. રોગ એકજ છે, પણ અનેકરૂપે દેખા દે છે, તેથી તેના જૂદાં જૂદાં નામો આપવામાં આવે છે. પેટમાં બગાડો થવો, એટલે સડેલા વિજાતિય પદાર્થોનું ભેગા થવું, એજ રોગનું મુખ્ય કારણ છે. એ સડો ઉપવાસના અગ્નિથી બળી જાય,

અથવા પિસાબ, ઝાડો, મૂખ, નાક અને ચામડીનાં છિદ્રોદ્વારા નીકળી જાય, તો પછી શરીરમાં લોહીદ્વારા પસરવા પામતો નથી, અને રોગ આવતો નથી. માટે પ્રથમ તો ખાવા પીવામાં જે પદાર્થો શરીરમાં, લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જા, અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતું વીર્ય, બનાવવાના કામમાં ન આવે, તેવાંનુ સેવનજ ન કરવું, અને તેનું જ્ઞાન થવા સારૂંજ પાછલા ત્રણ પ્રકરણો લખવામાં આવ્યાં છે. કદાચ તેવાં પદાર્થોનું ભૂલેચૂકે સેવન થઈ ગયું, તો તે તાબડતોબ બહાર નીકળી જાય તે માટે, ઝાડો, પીસાબ, સાફ લાવવાની ક્રિયા કરવી, અને તેની સાથે કસરતદ્વારા પસીનો કાઢી, ચામડીનાં છિદ્રો પણ ખુલ્લાં કરવાંની ક્રિયા કરવી. સર્વમાં વાયુ શરીરને વિશેષ ઉપયોગી છે. એક ક્ષણ પણ વાયુ સિવાય શરીરને ચાલે એમ નથી. તેથી ઉતરતું જળ, અને તેથી ઉતરતું અન્ન. અન્ન સિવાય રહી શકાય, પાણી સિવાય પણ ચોવીસ કલાક સુધી અથવા ઘણામાં ઘણા ત્રણ દિવસ સુધી રહી શકાય, પણ વાયુ વગર તો નહીંજ રહી શકાય. તેથી બને તેટલો શુદ્ધ વાયુ શરીરમાં દાખલ થાય, તો આંતરડામાં એકઠાં થએલાં ઝેરને બહાર કાઢવાનું સુગમ પડે, અને તે ઝેર, આખા શરીરમાં પસરી, લોહીમાં બગાડો કરી રોગો ઉત્પન્ન કરતું અટકે. તેથી રોગ થતો અટકાવવામાં, ચાર વસ્તુની ખાસ આવશ્યક્તા છે. ચોખ્ખી હવા; ઝાડો, અને પીસાબ સાફ આણવાં, અને કસરતદ્વારા પસીનો લાવી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં કરવાં. આ ચાર બાબત ઉપર જો લક્ષ આપવામાં આવે, તો રોગ આવવાની ધાસ્તી રહેતી નથી, અને તેની સાથે શરીરમાં પ્રવેશ થએલો સડો પણ નીકળી જાય છે. વાયુ, પિત્ત, અને કફ, સમ સ્થિતિ

શરીરમાં રહી, તેને તંદુરસ્ત રાખે છે; અને કોપતાં નથી. રોગ આવે છે તે આપણી ભૂલનુંજ પરિણામ છે, અને તે ભૂલના પ્રાયશ્ચિત રુપે પશ્ચાતાપ કરાવી, આપણે અસલ સ્થિતિમાં મૂકી, નિરોગીજ બનાવવા આવે છે. માટે રોગ એ આશીર્વાદ રૂપ છે. એનાથી ડરી જઈ, ગભરાવવાની જરૂર નથી. અવધી પૂરો થયે, એ એની મેળે ચાલ્યો જાય છે. એને અટકાવવા જતાં એ વધે છે, અને જૂદા જૂદા રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે. એને શરીરમાંથી નીકળવાની સવડતા કરી આપવી, એટલે મુગે મોંઢે નીકળી જાય છે. સવડતા એટલે ઉપલા ચાર રસ્તા ખુલ્લાં કરી આપવાં તે. અને ઉપવાસ કરી શરીરમાં નવું ઝેર ન ઉત્પન્ન થવા દેતાં, તેને બાળી નાંખવું તે. રોગ મટાડવામાં કેવળ સંયમ, અને ધૈર્ય જોઇએ છીએ, જે હરેકે કેળવવાની જરૂર છે. મનની દુર્બળતાથી રોગ વધારે કોપે છે, કારણ કે આપણે તેને ઔષધોપચાર વગેરે કરી છંછેડીએ છીએ, અને પછી વાતનું વતેસર થઇ જાય છે.

ઉત્તમ સંયમીને રોગમુક્ત થવા સારૂ, ઉપવાસ અથવા લંઘન, એજ એક સાધન છે.

હવે રોગ મટાડવાનાં સાધનોનો આપણે વિચાર કરીએ.

૧. પ્રથમ અને સર્વોતકર્ષ સાધન "**ઉપવાસ**" અથવા "**લંઘન**" છે. એમાં મનોબળનીજ ખાસ જરૂર છે. આપણામાં મનોબળ ન હોવાને લીધે, આપણે આટલી અધમ સ્થિતિએ પોહોંચ્યા છીએ, અને ડાકટર, વૈદ્ય, અને હકીમના હાથમાં કેવળ પૂતળાં રૂપે રમીએ છીએ. મોહોલ્લે મોહોલ્લે વૈદ્ય, ડાકટર, અને

હકીમનાં પાટીઆંઓ, આપણા દુર્બળ મનનું ભાન કરાવે છે. આપણા શાસ્ત્રકારોએ "વ્રતો" દાખલ કીધાં છે, તે કેવળ સંયમ મેળવવાને સારૂંજ. મનના કહ્યાગરા આપણે થયાં, તેથી આપણું મન આપણાપર રાજ્ય કરે છે, અને પોતાનુંજ ધાર્યું આપણી પાસે નિર્બળ બનાવી, કરાવે છે. એ મનને જો આપણે વશ કરીએ, તો ઐહીક અને પારમાર્થીક સર્વ સુખો પામીએ. માટે હરેક રીતે એ મનને કાબૂમાં લેવાનો નાનપણથીજ અભ્યાસ કરવો જોઇએ; એટલે "**એકાદશી**" વગેરે વ્રતો કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ, કે જંરૂર વખતે આપણે ઉપવાસની ક્રિયા કરવાનું સુલભ થઈ પડે, અને આકૂળવ્યાકૂળ થઇ, બાવરા ન બની જઇએ. આપણા શરની સાથેજ આપણાં સુખ દુઃખો આપણા પૂર્વ કર્મો અનુસાર પ્રારબ્ધ રૂપે આવે છે, અને સુખમાં વધારો કરવો, અથવા દુઃખનો ક્ષય કરવો, આપણા હાથમાં નથી. એ તો ફેંકેલું બાણુ પાછું નજ ફરે. એમાં ફેરફાર કરવા જતાં, નવાં કર્મો આપણે બાંધીએ છીએ, અને તે ક્રિયમાણ કર્મો આપણા જન્મ મરણનો વેગ લંબવતાં જાય છે, અને ચોર્યાસી લક્ષ યોનીના રેંટમાળમાં આપણે ફેરવ્યા કરે છે. આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખી, પૂર્ણ સંયમ કરી, ચિત્તવૃત્તિ શાન્ત રાખી, આવેલો રોગ મટાડવાને ઉપવાસ કરવો. જ્યાંસુધી શરીરમાં રોગ હોય, ત્યાંસુધી ઉપવાસો કર્યા કરવા. રોગ આવતાંની સાથે પ્રથમ ચોવીસ કલાકનો ઉપવાસ, તો કરીજ નાંખવો. પછી એકાદશી આવતાં, જેટલાં દિવસો બાકી હોય, તેટલાં દિવસો ફક્ત દૂધ પર, અથવા હવિષ્યઅન્ન (મિઠાં વગરનું) એક વખત દિવસમાં ખાઇ રહેવું. પછી એકાદશીથી તે પુનેમ અ-

થવા અમાસ સુધી, પંચરાત્રીનાં ઉપવાસો કરવાં. એક, બે, કે ત્રણ ઉપવાસમાંજ આપણો રોગ મટે, તો ઉપવાસ બંધ કરવો. પંચરાત્રીના ઉપવાસથી પણ જો કદાચ રોગ ન મટે, તો પછી ત્રીજ, આઠેમ, નોમ, એકાદશી, અને ચૌદશ, એટલાં ઉપવાસો કરવાં, અને બાકીનાં દિવસોએ દૂધ અથવા દિવસમાં એક વખત હવિષ્યઅન્ન ખાવું. આ પાંચ ઉપાવાસોથી પણ રોગ ન મટે, તો છેવટ "ધારણાપારણાવ્રત" આરંભ કરવું, એટલે એક દિવસ દૂધપર રહેવું, અથવા હવિષ્યઅન્ન ખાવું, અને બીજે દિવસે ઉપવાસ કરવો. એવી રીતે આખા મહિનામાં પંદર ઉપવાસ કરવાં. આ ક્રિયા છેવટની છે, અને જ્યાંસુધી રોગ ન મટે, ત્યાં-સુધી ચાલુ રાખવી. લાંબા દિવસો સુધી ઉપવાસ કરનારને આ "ધારણાપારણાવ્રત"જ ઉત્તમ છે. દરેક રોગ આ વ્રતથી સારો થવોજ જોઇએ, અને જો નજ થાય, તો પછી રોગ અસાધ્ય સમજી, આયુષ્ય દોરી તૂટવાનો નિશ્ચય જાણવો.

૨. ઉપવાસ કરતી વખત, પ્રથમ ચોવીસ કલાક તો, પાણીનો પણ પરિત્યાગ કરવો. પછી બીજા દિવસથી પાણી પીવાનું શરૂ કરવું. અને કલાકે કલાકે, એક પ્યાલો ભરી, ઠંડુ કૂવાનું પાણી, સૂર્યાસ્ત સુધી પીયા કરવું. પાણી ગરમ કરી ઠંડુ પાડી ન પીવું; કારણ કે તાજા પાણીમાં જે દ્રવ્યો હોય છે, તે નાશ પામી, પાણી નિર્જીવ બને છે, અને તેવા પાણીથી કાંઇ પણ ઉપયોગ થતો નથી. ઉલટું નૂકશાનજ થાય છે. "ડીસટીલ્ડ વૉટર" એટલે શુદ્ધ કરી બાફનું બનાવેલું પાણી પણ નજ પીવું. કૂવાનું પાણી ન મળી શકે, તો વરસાદનું શુદ્ધ જળ ટાંકામાં ભેગું કરી

રાખેલું હોય, તે પીવું. નળનું પાણી પીવાના કામમાં લીધાથી નૂકશાન થાય છે; તે તો ધોવાધાવાનાં કામમાંજ વાપરવું ઉચિત છે. જે વખતે પાણી ન પીવામાં આવે, ત્યારે ખુલ્લી હવામાં વિશેષ રહેવું, કે શુદ્ધ વાયુજ શરીરમાં દાખલ થાય, અને મલીન વાયુને દૂર કરે.

ઉપવાસની ક્રિયા કરતી વખત પાળવાનાં નિયમો.

ઉષઃપાન.

૧. આશરે ૭ ઘડી રાત્ર રહે ત્યારે, “ ઉષઃપાન ” કરી, એક ઉંઘ લેવી. પીવાય તેટલું પાણી નાસિકાદ્વારા, અથવા તેમ ન બને તો મોંઢાથી પીવું.

બસ્તિ.

૨. શૈાચ જતાં પહેલાં પાછળ લખ્યા પ્રમાણે ‘બસ્તિ’ની ક્રિયા કરવી. પાણી ખેંચવાની રોગીને શકિત ન હોય, તો ‘એનીમા’ લેવી. ‘એનીમા’ લીધાં બાદ વિશ્રાંતિ ન લેવી, પણ થોડો વખત પાછળ દર્શાવ્યા પ્રમાણે આસન, પ્રાણાયામાદિક કરી, પાણીનો જે ભાગ રહ્યો હોય, તે કાઢી નાંખવો. ‘એનીમા’ લઈ તાબડતોબ સૂઈ જવાથી, વાયુ પેટમાં ઘુસી જઈ નૂકસાન કરે છે. ઉપવાસ વખતે દિવસમાં એકજ વખત ‘એનીમા’નો ઉપયોગ કરવો, અને તે પણ સહવારેજ. રાત્રીના સૂતી વખત લેવાની જરૂર નથી.

ખુલ્લામાં કાળ કાઢવો.

૩. પછી સ્નાન સંધ્યાદિક ક્રિયા કરવી, અને તડકામાં બેસી શકાય તેટલો વખત બેસી, જપ કર્યાં કરવાં. તડકો ન ખમાય

ત્યારે છાપરામાં લીમડાના ઝાડ નિચે, અથવા બીજી કોઇ જગાએ બને ત્યાંસુધી ખુલ્લામાંજ બેસવું, અથવા સૂવું. તેમ ન બને તો પૂજાના ઓરડામાં જઇ, કાળ વાંચવા લખવામાં, અથવા અનુકૂળ પડે તે રીતે નિર્ગમન કરવો.

રોગીનો ઓરડો.

૪. હમેશાં રોગીને સૂવા બેસવાનો ઓરડો પૂજાના ઓરડા જેવો સ્વચ્છ હોવો જોઇએ, અને તેમાં ચારે તરફથી હવા આવવી જોઇએ. લીંપેલો ઓરડો અને તેમાં વળી બીંતો પણ છાણથી લીપેલી હોય, તે ઓરડો રોગીને સારૂ અતિ ઉત્તમ ગણાય છે. ઓરડામાં આજુ બાજુ ૐકાર, રામ, કૃષ્ણ, દત્તાત્રેય, શંકર, વગેરે મહાન પુરુષોની સુંદર છબીઓ ટાંગેલી હોય તો સારૂં. જે દેવતા ઉપર આપણી શ્રદ્ધા હોય, અને જેનો આપણે નિરંતર જપ કરતાં હોઇએ, તેની તસવીર તો અવશ્ય રાખવીજ જોઇએ. એ ઓરડામાં ગાયના છાણ અને ગૌમૂત્રથી લીંપી દર્દીને સૂવાની જગા સ્વચ્છ બનાવવી. આજુ બાજુની ભીંતો માટીની હોય, તો તે પણ લીંપી નાંખવી. તેના પર દર્ભનું આસન, મૃગચર્મ, તેનાપર જાડી ખાદીને ચોવડી કરી પાથરી, બિછાનું બનાવવું, અને તે પર દર્દીને સુવા-ડવો. ખાટલાપર દર્દીને સૂવાડવો યોગ્ય નથી. તકિયો માથા નિચે મૂકવો, પણ તે સાદા રૂનો હોવો જોઇએ; સાંવરીના રૂનો અથવા ઉનનો ભરેલો ન હોવો જોઇએ. પીંછાં ભરેલો તકિયો હોય તો સારૂં. સહુથી શ્રેષ્ઠ તો ખાદીના કપડાંની જાડી ઘડી કરી માથા નિચે મૂકવી. ઓઢવા સારુ પણ ખાદી અને કામળ રાખવાં. બિછાના પાસે, ચારે બાજુએ ચાર તુળશીના કુંડાંઓ મૂકી રાખવાં. ચોવીસ

કલાક તે કૂંડાઓ રાખી પાછાં અગાશીમાં અથવા ખુલ્લી જગામાં મૂકવાં, અને બીજા ચાર કૂંડા લાવી ગોઠવવાં. દરેક ઘરમાં તુળશીનાં આઠ કૂંડાઓ તો અવસ્ય રાખવાં જોઇએ. આખો વખત દશાંગ અથવા છત્રીસો ધૂપ કર્યા કરવો, અને રાત્રદિવસ સતત ઘીનો દીવો બાળવો. ધૂપમાં અગ્નીહોત્રીઓ જે દ્રુતદ્રવ્યો (સમીધો) આંકડાની, પીપળાની, ખાખરાની, વડની, અને ઉમરાના ઝાડની, સકી ડાળીઓ નાંખે છે, તે અવસ્ય નાંખવાં, અને તે સાથે સુગંધીક દ્રવ્યોનો પણ ઉપયોગ કરવો. જૈન દેરાસરોમાં જે ધૂપ વાપરવામાં આવે છે, તે ઉત્તમ પ્રકારનો હોય છે. દર્દીના બિછાના નિચે ચારે બાજુએ કપૂરની ગોટીઓ મૂકી રાખવી, અને કલાકે કલાકે એકેક ગોટી ચારે બાજુએ સળગાવવી. રાત્રીના પણ ધૂપ દીપ કરવાં. દર્દીનો ઓરડો, અવસ્ય કરીને દર્દીને સુવાની જગા, તો દિવસમાં બે વખત ગૌમૂત્ર અને છાણથી લીંપવી. ઓરડાની બહાર ઉંબરા આગળ, પંચકોણી અને ષટકોણી સાથીઓ પૂરી રાખવો. તેના દરેક કોણમાં 'ॐ' ચીતરવો. દર્દી જતાં આવતાં આ સાથીઓ ઓળંગી જાય, તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે, રાત્ર દિવસ આ સાથીઓ પૂરેલો રાખવો.

રોગીને જાગરણ વર્જ.

૫. રોગી ઉપવાસ કરે તે વખતે તેને જાગરણ કરવાની બિલકુલ જરૂર નથી. ઉંઘાય તેટલું ઉંઘે, અથવા પડી રહે. ઈષ્ટ-મંત્ર હમેશાં જપ્યા કરે, કારણકે રોગ એ પાપ છે, તેથી તપ વડે તે બાળવું જોઇએ, અને ઉપવાસની સાથે જપ એ ઉત્તમ તપ છે.

૬. રાત્રીના સૂતાં પહેલાં ખૂબ ગરમ પાણીનો બાફ લઇ પસીનો કાઢી લૂછી નાંખવો, અને પછી આખા અંગે ભસ્મ ચોળી સૂઇ જવું. ચાલવાની ક્રિયા કરી, અથવા બીજી રીતે કોઇ પણ પ્રકારનો વ્યાયામ કરી, શરીરમાંથી ખૂબ પસીનો નીકળી શકે એવી સ્થિતિમાં દર્દી હોય, તો તેમ કરવું ઉત્તમ છે. દર્દીએ બે હાથમાં બે સરખાં વજનો (રેતીની ભરેલી કોથળીઓ) લેવાં, અને માથા ઉપર પણ વજન મૂકી, સહવાર સાંજ ખુલ્લી જગ્યામાં અથવા ઓરડામાં, પસીનો થાય એટલું ચાલવું, બહુ ઉત્તમ છે. રેતી કોથળીઓમાં સરખા વજને ભરી, હાથમાં અને માથાપર મૂકવી. રોજ વજન થોડું થોડું વધારતા જવું. આવી રીતે ચાલવાને દર્દીને શરમ લાગે, તો સહવારે અંધારામાં લોકોના ઉઠતાં પહેલાં ઉઠી ચાલવું, અથવા અંધારૂં પડયા પછી રાતના ચાલવું; આ વ્યાયામથી રોગ જલદી નાબૂદ થાય છે, અને શક્તિ આવે છે, પછી તેને બાફ લઇ પસીનો કાઢવાની જરૂર નથી. પરંતુ પસીનો લૂછયાં બાદ ભસ્મ તો સર્વાંગે શરીરે અવશ્ય ચોળવી, અને કપડાં પહેરી બેસવું, અથવા ઓઢી સૂવું.

રોગીએ ઉઘાડામાં સૂવું.

૭. દર્દીને ઉઘાડામાં સૂવાડવો ઉત્તમ છે; તે વખતે પણ તુળશીનાં કૂંડાં તો આજુબાજુ મૂકવાંજ. દર્દી ઓરડામાં સૂવે, તો બારીબારણાં ઉઘાડાં મૂકવાં, અને ઓરડામાં ઘીના દીવા સિવાય બીજા કોઇ પણ જાતનો દીવો રાખવો નહીં. ઘીનો દીવો ન રાખી શકાય, તો મીણબત્તી અથવા દિવેલનો દીવો ઓરડા બહાર રાખવો. ફક્ત ઘીનોજ દીવો દર્દીના ઓરડામાં રાખી શકાય.

રાત્રીના બત્તી વગર રહેવું.

૮. ઉપવાસ કરનાર દર્દીએ રાત્રીનાં બિલકુલ વાંચવું લખવું નહીં, પરંતુ વિશ્રાંતિમાંજ રાત્રી નિર્ગમન કરવી.

ઉપવાસ છોડવાની ક્રિયા.

૯. ઉપવાસ છોડવાને દિવસે સહવારે સુંઠની ગોળી, પંજાજીરી, અથવા રાબડી બનાવી પીવી. જૈનલોકો ઉત્તમ રીતે રાબડી બનાવે છે. લોટને જરા ઘીમાં શેકી નાંખી પાણીમાં ઉકાળી; ગોળ, સુંઠ, સૂકો મેવો, મગજતરી વગેરે નાંખી, પાતળી પાણી જેવી બનાવી, ઉપયોગમાં લેવી. ત્રણ દિવસ ઉપરાંતનો ઉપવાસ છોડયા બાદ, એક બે દિવસ દૂધ અને લીલા મેવાના રસપર રહેવું, અને મગ ભાત એક બે દીવસ ખાઇ, પછી બીજું ખાવાની શીરૂઆત કરવી.

રોગીએ કેવળ શાન્તિ રાખવી.

૧૦. ઉપવાસાદિકથી અથવા ઔષધોપચારથી રોગો મટાડવાની ક્રિયા ચાલતી હોય, તે વખતે રોગીએ બિલકુલ ચિડીઓ સ્વભાવ રાખવો નહીં. ક્રોધ રોગીને પ્રાણઘાતક છે. ઉદ્વેગ ચિત્તમાં રાખવાથી, રોગીનો રોગ દિનપરદિન વધતો જાય છે તેનું 'રંજકતિપ' ઓછું થઇ, ખાધેલું બિલકુલ આંગે લાગતું નથી, અને ઔષધની અથવા કોઇપણ નૈસર્ગિક ક્રિયાની ટીકી લાગતી નથી. જો રોગી શાન્તિ રાખે નહીં, અને બૈરાં છોકરાં ઉપર ચિડવાઇ તેમને બારકોક કરે, તો તેનું પાપ વધતું જાય છે, અને સારા થવાની તેણે આશા છોડવી. મન ઉપર ખૂબ સંયમ રાખી, રોગીએ સદા પ્રસન્ન

રહેવું, અને હસમુખો ચહેરો રાખી સર્વ સાથે વાતચિત કરવી. ખાવાનો કોઇપણ પદાર્થ પોતા સમક્ષ આવે, તો તે લાવનારનો કદાપિ પણ તિરસ્કાર ન કરવો, એ અતિ આવશ્યક બાબત છે, અને તે ઉપર દુર્લક્ષ રાખવામાં આવે, તો રોગ સારો નહીં થઈ શકે. જો ક્રોધ આવ્યા કરતો હોય, તો 'મૌન' ધારણ કરી ' જપ ' કર્યા કરવાં, અને એકાંતમાં બેસી વાંચવું અથવા લખવું. સાધારણ રીતે રોગી ચીડિઓ બની જાય છે, પણ એ મહાન દૂષણ છે એમ સમજી, મનપર કાબૂ રાખવો. જેમ ગ્રહણ, અમાવાસ્યા, વગેરે પરવણીએ થોડું પુણ્ય કરે ઘણું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ રોગ આવે તે વખત શાન્તિ અને સહનશીલતા રાખવાથી, રોગ બહુજ ત્વરાથી સારો થાય છે. જે લોકોનો રોગ જલદી સારો થતો નથી, તેઓમાં મુખ્ય અશાન્તિનું દૂષણ હોય છે, તેથી સર્વ પ્રયત્નો રોગ મટાડવાના મિથ્યા થાય છે. પ્રારબ્ધ અનુસાર પોતાના દુષ્કર્મનું ફળ ભોગવ્યા સિવાય કોઈ પ્રકારે છૂટકો નથી.

આ પ્રમાણે દરેક રોગ ઉપવાસથી સારો કરવો એ ઉત્તમ મહાન પુરૂષોનો માર્ગ છે. સાધારણ સંયમ વગરના સ્ત્રી પુરૂષોને, તે અગમ્ય અને ક્લેશયુક્ત છે, આ પ્રમાણે શરીર નિરોગી થયાં બાદ, ફરી પાછી આપણે ખાવા પીવામાં ભૂલ ન કરીએ, ત્યાંસુધી શરીરમાં રોગ કોઇપણ પ્રકારનો ઉત્પન્ન થઇ શકતો નથી. કોઇ પણ રોગ કાંઇ એકદમ આવતો નથી; આપણને ઘણી અગાઉથી 'નોટીસ' આપી આવે છે, પણ આપણે આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે, ચેતતા નથી આપણે રોજ સહવારમાં જો આપણા મૂત્રની, ઝાડાની,

જીભની, અને નાડીની પરીક્ષા લઇએ, તો આપણાં લોહીમાં બિગાડ છે કે નહીં, તે તૂર્ત આપણે સમજાઇ જાય એમ છે. પાછળ જણાવ્યા મુજબ જો 'એકાદશી'નો ઉપવાસ આપણે યથાર્થ રીતે કરતાં હોઇએ, તો પછી એ પરીક્ષા તરફ પણ લક્ષ આપવાની જરૂર નથી. પંદર દિવસે 'એકાદશી'ના ઉપવાસથીજ ચૌદ દિવસનું ભેગું થએલું ઝેર બળી જાય છે; પણ તે 'એકાદશીનો' ઉપવાસ, અને અને રાત્રીનું જાગરણ, તેમજ દશેમ અને બારસે હવીષ્યઅન્ન ખાવાનું, દર્શાવ્યા પ્રમાણે યથાર્થ રીતે થવું જોઇએ.

મળ, મૂત્ર, જીવ્હા, અને નાડી પરીક્ષા.

મૂત્ર પરીક્ષા.

પ્રાતઃ કાળના—સૂઇ ઉઠયા પછીના—મૂત્રની પ્રથમ અને છેવટની ધારા ત્યાગી, વચલી ધારા, એક શુદ્ધ કાચના વાસણમાં ગ્રહણ કરવી. તેમાં ઘાસની સળી તેલમાં બોળી, તે વડે એક ટીપું નાંખવું. એ તેલબિંદુ જો સર્વ મૂત્રમાં પસરી જાય, તો રોગીનો રોગ સાધ્ય સમજવો; અને ન પસરે તો કષ્ટસાધ્ય જાણવો; નિચે એ ટીપું બેસી જાય, તો રોગ અસાધ્ય છે એમ સમજવું. રોગીના મૂત્રમાં નાંખેલું તેલનું બિંદુ (પશ્ચિમ દિશા તરફ મોઢું રાખી તપાસવાથી), જો તે પૂર્વ તરફ વધતું જાય, તો રોગી જલદી સારો થશે, એમ સમજવું. જો દક્ષિણ તરફ પસરે, તો આંગમાં તાવ રહે છે, એમ જાણવું. અને ઉત્તર દિશા તરફ પસરે, તો રોગ રહિત શરીર છે, એમ ખાત્રીથી સમજવું. વાયુનો વિકાર હોય, તો તેલબિંદુ મૂત્રપર સર્પની આકૃતિ જેવું થઇ જાય છે. પિત્તનો

વિકાર હોય, તો છત્ર પ્રમાણે થાય છે, અને કફનો કોપ હોય તો મોતી જેવું થાય છે. વાયુના વિકારથી મૂત્ર સફેત, કફ વિકારથી ફીણવાળું, અને પિત્ત વિકારથી આરક્ત વર્ણનું બને છે.

મળ પરીક્ષા.

વાયુના કોપથી મળ તૂટેલો, ફીણવાળો, સૂકો (રુક્ષ), ધૂમાડાના રંગ જેવો, થાય છે. વાયુ અને કફ બન્નેની વિકૃતિથી જીર્ણ થઈ ગએલો, તાંબુસ રંગનો થાય છે. પિત્ત અને વાયુના વિકારથી, તૂટેલો (ખંડિત), પીળો, કાળો, અથવા સખ્ત મળ થાય છે, અને કફ ને પિત્તના કોપથી પીળો, કાળો, અને કિંચિત આર્દ્ર અને ચીકણો થાય છે.

ત્રિદોષના કોપથી મળ કાળો, ખંડિત, પીત્તવર્ણું અથવા સખ્ત શ્વેતવર્ણું થાય છે. દૂર્ગંધ, શિથિલ, એવો મળ થાય તો અજીર્ણનો વિકાર છે એમ સમજવું. વાતાદિ દોષના ક્ષીણ થવાને કારણે મળ પીળા રંગનો, સફેદ ગાંઠા ગાંઠા વાળો, અને જલોદરમાં સફેદ દૂર્ગંધયુક્ત થાય છે.

ક્ષય રોગમાં કાળા રંગનો મળ થાય છે, અને પીત્તવર્ણું હોઈ કમરમાં દુખાવો થઈ આમ પડયા પ્રમાણે થાય છે. જ્યારે ક્ષયમાં ખૂબ ધોળો, અથવા અરુણવર્ણું જેવો અત્યંત ઉષ્ણ એવો ઝાડો થાય, ત્યારે રોગીનું મૃત્યુ આવ્યું એમ સમજવું.

વાયુવાળા માણસને ઝાડો કાળા રંગનો, પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને પીળા રંગનો, અથવા રાતા રંગનો, અને કફ પ્રકૃતિવાળાને શ્વેત વર્ણનો થાય છે.

અજીર્ણુંથી મળ અપક્વ થાય છે, અને સારી પ્રકૃતિવાળાનો મળ પરિપક્વ થઇ નીકળે છે.

જઠરાગ્નિ તીક્ષ્ણ હોય તેને ગાંઠા ગાંઠા વાળો મળ પડે છે; મંદાગ્નિવાળાને પાતળો થાય છે; અને જેનો મળ દુર્ગંધીવાળો અને ચકચકીત થયો, કે તે રોગી અસાધ્ય રોગમાં સપડાએલો છે એમ સમજવું.

જેપૂરવાળા વિદેહમુક્ત સ્વામી શ્રી આત્માનંદજી મને હમેશાં કહેતા, કે કૂતરાં, બિલાડાં, જેવાં લીંડકાં પાડે છે, તેવાં અખંડ, પગે દબાવીએ તો દબાય એવાં લીંડકા, તંદૂરસ્ત માણુસને પડવાં જોઇએ. ઝાડે ફરી રહ્યા બાદ ગુદા ધોવાની પણ જરૂર ન પડે, એવી સ્વચ્છ ગુદા રહેવી જોઈએ. આ ઉપરથી એવો અર્થ ન કરવો કે ગુદા ધોવીજ નહીં, પણ કાગળ વગેરેથી અંગ્રેજોની માફક લુછી નાંખવી. ગુદાનો ભાગ તો અવસ્ય માટી લગાડી ધોઇ નાંખવો જોઇએ, કે જેથી મસા વગેરેનો ઉપદ્રવ ન થાય. મૂળાધાર ચક્ર તો સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ.

જીવ્હા પરીક્ષા.

વાયુના કોપથી જીભ થંડીગાર, આંગળીનો સ્પર્શ કરે ખરબચડી, અને ચીરા પડેલા જેવી, અને પિત્તનું જોર હોય ત્યારે રતાસ પડતી, પણ સહેજ કાળી પડેલી થાય છે. કફના કોપને લીધે સફેત અને ચીકણી બને છે, સન્નિપાતનું જોર હોય છે ત્યારે જીભ કાળી પડે છે, અને ઉપર કાંટા કાંટા જેવું ખુંચે છે. તરસ લાગવાથી જીભ સૂકી પડે છે. તાવમાં અને અન્ન બરાબર

પ્રચતું ન હોય, તે વખતે જીભ પર છારી વધે છે, અને તેનો રંગ પણ બદલાય છે. સુદ્રઢ અને નિરોગી પુરુષની જીભ ગુલાબી રંગની તેજદાર, છારી વગરની હોય છે. ઉમર થતાં, જીભનો રંગ સહેજ બદલાય છે.

નાડી પરીક્ષા.

જે માણુસની જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય, એટલે જેને ભૂખ બરાબર લાગતી હોય, તેની નાડી રૂના જેવી સુંવાળી, અને પાણીના રેલાની માફક ચાલે છે. સુખી માણુસની નાડી સ્થિર છતાં બળવાન હોય છે. ભૂખ્યાની નાડી ચંચળ હોય છે, અને ભોજન લઇ તૃપ્ત થએલાંની નાડી અચળ એટલે નિશ્ચળ હોય છે.

વાયુનો કોપ થવાથી નાડી જળો અને સર્પ માફક વાંકીચૂંકી ચાલે છે. પિત્તનો કોપ થવાથી કાગડા દેડકાની માફક નાડી કૂદીને ચાલે છે. કફનો કોપ થવાથી હંસપક્ષી અને કબૂતરની માફક ધીમે ધીમે સરખી ચાલે છે.

સન્નિપાત એટલે વાતપિત્ત, અને કફ, ત્રણેનો એક સામટો કોપ થવાથી તીતર પક્ષિની ચાલે, નાડી સરખી ચાલે છે. પણ બે રોગોનો કોપ થવાથી, ધીમે ધીમે ચાલતાં એકદમ ઉતાવળી ચાલવા માંડે છે.

જે નાડી પોતાની જગા છોડી, આગળ પાછળ રહી રહીને ચાલે, એ બે પ્રકારની નાડી રોગીના પ્રાણુનો નાશ કરે છે. અથવા જે નાડી ઘણી ધીમી, ક્ષીણુ થઇ ગઈ હોય, અથવા ઘણી શીતળ થઇ હોય, તે જરૂર પ્રાણુનો નાશ કરે છે.

શરીરમાં સાધારણ તાવ હોય તો નાડી ગરમ છતાં વેગથી ચાલે છે. ધાસ્તી અને બીકે કરી, નાડી ક્ષીણ અને ધીમી થાય છે. જેની ભૂખ બેસી ગઈ હોય, અને જેના શરીરમાં ધાતુ ક્ષીણ થઇ ગઇ હોય, તેની નાડી ઘણીજ નબળી ચાલે છે. ઇચ્છાપૂર્ણ ન થવાથી નાડી ઘણીજ સખ્ત થાય છે.

હરેક સ્ત્રી પુરૂષે કોઈ પણ વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્ય, દાક્તર, અથવા હકીમ પાસે નાડી, જીહ્વા, અને મળમૂત્ર પરીક્ષા શીખી લેવી, જેથી પોતાના રોગની પરીક્ષા પોતે કરી શકે છે, અને તે બદલ અગાઉથી સાવચેત રહી, ઉપવાસાદિક ક્રિયા શરૂ કરી દે છે. કેવળ પુસ્તકપરથી આ જ્ઞાન યથાર્થ થાય એમ નથી, અને નકામા વહેમી બનાય છે.

મધ્યમ પ્રતિના સ્ત્રી પુરૂષો, બાળકો, અને વૃદ્ધો, જેમનો અલ્પ સંયમ હોય, તેઓને સારૂ રોગ મુક્ત થવાની નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા.

ઉત્તમ સંયમી અને મનોબળવાળા સ્ત્રી પુરૂષોને સારૂ, રોગ મટાડવાને " ઉપવાસ " અથવા " લંઘન " એજ એક સાધન છે, કે જેનાથી રોગ તદ્દન મટી જાય છે, અને પાછો ઉદ્‌ભવતો નથી. " લંઘન " એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ નૈસર્ગીક રોગ મડાડવાની ક્રિયા છે, એમાં જરાં પણ સંશય નથી; પણ અલ્પ સંયમવાળા સ્ત્રી પુરૂષોથી ઉપર દર્શાવેલી " ઉપવાસ " ની ક્રિયા યથાર્થ રીતે થઈ શકતી નથી, તેમને સારૂ નિચેના સાધનો દર્શાવવામાં આવે છે. બાળકો

અને જુધ્ધોને, પણ એજ સાધનો લાગુ પડે છે. ઔષધો લીધા સિવાય કેવળ કુદરતી ઉપાયોથી રોગ સારો કરવો એજ સર્વ રીતે ઉત્તમ છે. માટે હરેકે તેના ઉપર શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખવાં અને પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક ઔષધીઓનો ત્યાગ કરવો. પંચમહાભૂતના શરીરને, પંચમહાભૂતો (આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ, અને (પૃથ્વિ) ના તત્વોથીજ તંદુરસ્ત રાખવું, એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે. એ તત્વોની શરીરમાં ન્યુનાધિકતા એજ રોગનું કારણ છે.

ઉષઃપાન.

૧. દર્દીએ આશરે ચાર વાગે સહવારે નિયમપૂર્વક ઉષઃપાન નાકદ્વારા કરવું, એટલે લોટા બે લોટા પાણી પીવાય તેટલું પી સઇ જવું. સ્વતઃના મૂત્રનું–શીવાંમ્બુ અથવા અમરવારુણીનું–ઉષઃપાન પ્રથમ પ્રકરણમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેનું કરી શકાય તો બહુ સારૂં.

બસ્તિ.

૨. ઉઠયા બાદ " બસ્તિ " ની ક્રિયા કરવી, અથવા શક્તિ ન હોય તો " એનીમા " લઈ કોઠો સાફ કરી નાંખવો.

સ્નાનવિધિ અને દૂધનો આહાર.

૩. પછી પંચગવ્ય (ગાયનું છાણુ મૂત્ર, ઘી, દૂધ, અને દહીં) એક કલાક સુધી ખૂબ સર્વાંગે ચોળવું, ઉપર જાડી માટી ચોપડી, બેસાય તેટલો વખત તડકામાં બેસી, થંડા પાણીએ નાહાવું. થંડું પાણી ન સહેવાય, તો તડકામાં ગરમ કરેલાં ઉંફાઅલાં પાણીએ નાહવું. બાદ આખા આંગ ઉપર ભસ્મ ચોળવી, અને થોડી ભસ્મ (ચમચો ભરીને) પાણી સાથે ખાઇ જવી. પછી જપ,

સંધ્યા, પ્રાણાયામ, સૂર્યને નમસ્કાર, પંચપ્રાણજય વગેરેની ક્રિયા પૂરી થયા બાદ, ગાયનું દૂધ ધીમે ધીમે મોઢાની લાળ મેળવતાં જઇ, ઘુટડે ઘુટડે પેટ ભરીને સાકેર અથવા ખાંડ નાંખ્યા સિવાયનું પીવું. દૂધ તરતનું કાઢેલું મળી શકે તો તાજું થંડુજ પીવું, નહીં. તો પછી ગરમ કરેલું પીવું, પણ અંદર ખાંડ, સાકેર વગેરે તો નજ નાંખવા.

લીલા મેવાનો રસ.

૩. બપોરે મોસંબી, નારંગી, દાડેમ વગેરે ફળોનો રસ તેમજ શેરડીનો રસ કાઢી, અંદર પાણી મેળવ્યા સિવાય પેટ ભરીને પીવો.

લીંબુનો રસ.

૪. પાછલા પોહોરે લીંબુનો રસ, છોડાં સાથે વાટી નાંખી, અંદર થોડું પાણી નાંખી, એક પ્યાલો પીવો. અંદર સાકેર વગેરે કાંઇ નાંખવું નહીં. આજે એક લીંબુ, તો કાલે બે, પરમદિવસે ત્રણ એમ રોજ અકેક વધારતાં જઇ દસ સૂધી લેવાં, અને પછી અકેક ઉતારતાં જવું. લીંબુમાંથી બીયાંજ ફક્ત કાઢી નાંખવા. છોડાં તો જરૂર ઉપયોગમાં લેવાં. લીંબુનાં છોડાં લીંબુના રસ સાથે મેળવી પીવાથી, બહૂજ ફાયદો થાય છે, અને શરદી વગેરે થવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. ગમે તે રોગમાં છોડાં સાથે લીંબુનો રસ પી શકાય છે.

સાંજના દૂધનો આહાર.

૫. સાંજના સૂર્યાસ્ત પહેલાં પાછું ગાયનું તાજું દૂધ પીવાય તેટલું પીવું. અંદર કાંઇ પણ નાંખવું નહીં.

પાણી.

૬. આખા દિવસમાં પાણી પીવું હોય તેટલું તરસ લાગે ત્યારે પીવું. તરસ ન લાગે તો ખાસ પીવાની જરૂર નથી.

સૂર્યાસ્ત પછી મોઢું બંધ.

૭. સૂર્યાસ્ત પછી મોઢામાં કાંઈ પણ નાંખવું નહીં. મોઢું તદ્દન બંધ રાખવું.

બાફ.

૮. રાત્રીના સૂતાં પહેલા ગરમ પાણીનો ખૂબ બાફ લઈ, પુષ્કળ પસીનો શરીરના દરેકે દરેક ભાગમાંથી કાઢી, તે લુછી નાંખી, ભસ્મ શરીરે ચોળી સૂઇ જવું. કોઇ પણ જાતનો વ્યાયામ કરી એક વખત પણ આંગમાંથી દિવસમાં પસીનો કાઢવામાં આવ્યો હોય, તો પછી બાફ લેવાની જરૂર નથી.

દર્દીનો ઓરડો.

૯. દર્દીનો ઓરડો તો ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણેનોજ હોવો જોઇએ, અને તેમાં ધૂપ, દીપ, કપૂરનો ધૂપ, તુળશીના કુંડા, બીછાનાની વ્યવસ્થા, વગેરે સર્વ તે પ્રમાણેનુંજ અવશ્ય રાખવું જોઇએ. આ સામાન્ય નિયમ છે, તે કોઇ પણ દર્દીની સારવાર વખતે ભૂલવો ન જોઇએ; પછી તે કુદરતી ઇલાજો કરતો હોય, અથવા ઔષધોપચાર કરતો હોય.

દર્દી અવશ્ય સારો થાય છે.

૧૦. ઉપલા ઉપચારોથી પણ દર્દી સારો થાય છે, પણ થોડો વિલંબ લાગે છે. " ઉપવાસ " થી જેટલો જલદી રોગ રહિત થાય

છે, તેટલો જલદી થતો નથી, પણ થાય છે, તો ખરોજ. ઔષધોપચાર કરી જે સારો થાય છે, તેના કરતાં તો ઘણે દરજ્જે આ ઉપવાસોથી દર્દી જલદી સારો થાય છે. ઔષધોપચારમાં તો સારો થવાને બદલે દર્દી બગડે છે, તેમ આ નૈસર્ગિક ઉપાયોમાં થતું નથી.

પેય સિવાય સર્વ ત્યાજ્ય.

૧૧. ઉપલા ઉપચારો ચાલતાં હોય, તે વખત ખાસ તો એ ધ્યાનમાં રાખવું, કે કોઇ પણ કઠણ પદાર્થ પેટમાં ન જવો જોઇએ. દાંતોનો ઉપયોગ તો આ ઉપચારો ચાલતાં હોય ત્યારે બિલકૂલ બંધ કરવો જોઇએ. ફક્ત પીવાનીજ ચીજોનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

છેક ઓછાં દનિષ્ઠ પ્રતીના સંયમી સ્ત્રી, પુરુષો, બાળકો, અને વૃદ્ધો સારૂ, રોગ રહિત થવાની નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા.

૧. ઉપર પ્રમાણેના સર્વ નિયમો પાળવાં, પણ તેમાં સહવારે દૂધને બદલે એક વખત હવિષ્યઅન્ન એટલે મીઠાં વગરનું ભોજન લેવું. તેમાં જે ચીજ ખાવાની ઇચ્છા હોય તે ખાવી. જમતી વખતજ દૂધ, દહીં, જે ખાવું હોય તે ખાવું અને પીવું, પણ સહવારમાં ભોજન અગાઉ કાંઇ પણ મોઢામાં નાંખવું નહીં.

૨. લીલા મેવાનો રસ લેવાનું ન ફાવે, તો ચાવીને લીલો અથવા સૂકો મેવો ખાવો.

૩. સૂર્યાસ્ત પહેલાં ફક્ત ગાયનું દૂધ પીવું.

૪. એનીમાં, બાફ લેવાની વગેરે સર્વ ક્રિયાઓ ઉપર પ્રમાણેજ કરવી.

બિલકૂલજ જેમને સંયમ નથી એવી છેક છેલ્લી પંક્તિના સ્ત્રી, પુરુષો, બાળકો અને વૃદ્ધો સારૂં, રોગ રહિત થવાની નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા.

૧. મધ્યમપ્રતિના સંયમી પુરુષો સારૂં દર્શાવેલાં સર્વ નિયમો પાળવાં, પરંતુ તેની સાથે એક વખત અથવા બે વખત ભોજન લેવું. ભોજનમાં ત્રીકડું (સુંઠ, મરી, પીપેરનો ભૂકો) મસાલામાં, મીઠાને બદલે સિંધવ, અને ખટાસમાં લીંબુ વાપરવાં. વિશેષ મસાલામાં તલ અને કોપરૂં, વાપરવાં. પંચામૃત (ગાયનું ઘી, દૂધ, દહીં, મધ ને સાકેર) જરૂર ભોજનમાં લેવું. એને બદલે એક વખત ફક્ત બપોરેજ ભોજન લેવાય તો ઘણું સારૂં.

૨. સાંજના સૂર્યાસ્ત પહેલાં ઘઉં, અડદ, જવ, અને ચોખાને ચોવીસ કલાક પલાળી મૂકી, તેને વાટી નાંખી, લુગદી બનાવી, દૂધમાં છણી નાખી, સાકેર નાખી પીવું. બે વખત ભોજન લેવામાં આવે તો આ પ્રમાણે કરવાની જરૂર નથી. અથવા ચોખા, મગ, અડદ, અને તલ, પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી પણ બહુ તૃપ્તી થાય છે. પાણી જેટલું વધારે નાખી તે બાળી પીવામાં આવે તેટલું સારૂં. દૂધમાં ઉકાળી અંદર સાકેર નાંખી ગાળી પીવામાં આવે તોપણ હરકત નથી.

૩. એનીમા, બાફ વગેરે લેવાની ક્રિયાઓ તો ઉપર પ્રમાણેજ કરવી.

પ્રકરણ ૫ મું.

મુખ્ય મુખ્ય રોગોની નૈસર્ગિક અને ઔષધો પચાર વડે મટાડવાની મિશ્રિત પ્રક્રિયાઓ.

પાછલા ચાર પ્રકરણોમાં સંયમી સ્ત્રી પુરૂષોએ કેવી રીતે રોગો આવતાં અટકાવવાં, અને ભૂલચૂકથી રોગો શરીરમાં પ્રવેશ થયા બાદ કેવી રીતે દૂર કરવાં, તે સંબંધી કુદરતી ઇલાજો બતાવ્યા છે. હવે જે લોકો એમ સમજે છે કે કુદરતને ઔષધોપચારથી મદદ કર્યા સિવાય રોગો મટી શકતાં નથી, અને જેમનામાં ઉપવાસાદિક કરી રોગો નિર્મૂળ કરવા જેટલું મનોબળ નથી, અને દુઃખ સહન કરવાની બિલકુલ શક્તિ નથી, તેવાંઓ સારૂં મુખ્ય મુખ્ય રોગ લઇ નૈસર્ગિક અને ઉત્તમ ઔષધોપચારની આ પ્રકરણમાં યોજના કરવામાં આવી છે. આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક, અને આધિદૈવિક, ત્રણે દુઃખો પ્રાણીઓને પોતાના પ્રારબ્ધ અનુસાર આવે છે, તે ભોગ આપ્યા સિવાય કોઇ દિવસ પણ નિવારણ થઈ શકતાં નથી. આ બાબતમાં આપણો વિશ્વાસ ઓછો, સહન-

શીલતા ઓછી, એટલે રોગ આવતાંની સાથે આપણે વિહ્વળ અને બાવરા બની જઈએ છીએ, અને વૈદ્ય, દાકતર અને હકીમ પાસે જઈ, અથવા જાહેર ખબરો વાંચી "પેટન્ટ" દવાઓ ખરીદ કરી, મટાડવાનાં ફાંફાં મારીએ છીએ. પ્રારબ્ધવશાત્ અવધી આવતાં રોગ મટ્યો તો આપણે કહીએ છીએ કે અમુક વૈદ્ય, દાકતર, અથવા હકીમે, મારો રોગ મટાડયો, અથવા અમુક દવાથી મટ્યો. અને તેના પુષ્કળ વખાણો કરી બીજાઓને તે લેવાની ભલામણ કરીએ છીએ. વૈદ્ય, દાકતરો, અને હકીમો, કોઈ પણ આપણા રોગની યથાર્થ ચિકિત્સા કરી શકતાં નથી, અને આપણા ઉપર પ્રયોગો અજમાવે છે; તેની ટીકી લાગી સારાં થયાં તો આપણું ભાગ્ય, નહીંતો ઘણાંએ હોશીયાર વૈદ્ય, દાકતરો, અને હકીમોના ઉપચારો કરવા છતાં, રામશરણ થવાનો વખત આવે છે. વૈદો વગેરે આપણા નિર્બળ મનનો માત્ર લાભ લઈ જાય છે, તે સિવાય બીજું કાંઈ પણ કરી શકતાં નથી. જે શરીરનો આપણે જન્મથી સંબંધ છે, તે શરીરમાં વાત, પિત્ત, અને કફ વધારે કે ઓછાં કે સમાન છે, તેની ચિકિત્સા આપણે પોતે ન કરી શકીએ. અને બીજાઓ પાસે નાડી બતાવવા જવાની નિર્બળતા વાપરીએ, તો તેઓ તો કેવળ અનુમાનોજ બાંધી ચિકિત્સા કરે, અને કાંઈ પણ પ્રયોગો પોતાના અનુભવ પ્રમાણે આપણા ઉપર અજમાવે, એ સર્વ સહન કરવા જેટલી આપણાં મનની નિર્બળતા આપણે ધરાવીએ એ કેટલું આશ્ચર્ય! વૈદ્યકશાસ્ત્રો કાંઈ ખોટાં કે નિરૂપયોગી નથી, પરંતુ તેનું સામાન્ય જ્ઞાન સર્વ સંસારી સ્ત્રી પુરુષોને અવશ્ય હોવું જોઈએ, અને સહેજ સહેજ બાબતમાં વૈદ્ય અથવા દાકતર પાસે દોડી જવાની ટેવ ન રાખવી

જોઇએ. કષ્ટસાધ્ય અથવા અસાધ્ય રેાગેામાંજ, ફક્ત તેમની ચિકિત્સાની અને ઔષધની જરૂર છે. સુસાધ્ય રેાગમાં તેા કાંઇ જરૂર નથી. આ જ્ઞાન આપણા વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરુષેામાંથી નષ્ટ થવાને લીધે ઠેકઠેકાણે દાક્તર, વૈદ્ય, અને હકીમના પાટીઆં આપણા જોવામાં આવે છે, વર્ત્તમાન પત્રેા ઔષધેાની જાહેર ખબરેાથી ઉભરાઇ જાય છે, અને દુનિઆમાં જાણે સર્વ પુરુષેા નપુંસક હેાય એવેા ભાસ આપે છે, એ સર્વ શું બતાવી આપે છે! બીજું કાંઇજ નહીં, પણ આપણા વ્હેમી ચિત્તની દુર્બળતા. આર્યજનેા સંયમમાં શ્રેષ્ટ ગણાય છે, જેમનાં શાસ્ત્રોમાં અનેક વ્રતાદિકેા વિસ્તાર પૂર્વક અને વૈદકિ નિયમેાને અનુસરીને ઋષી મુનીઓએ ગેાઠવેલાં છે, કેવળ નિરેાગી જીવન આપણે ગુજારી શકીએ તે અર્થે; તેમને આવા દુર્બળ મનના બનવું બિલકૂલ યેાગ્ય નથી. વૈદ્ય, દાક્તરેા, અને હકીમેા, શહેરેામાં અને ગામડાંઓમાં ઉભરાઇ ગયાં છે; એ આપણાં નિર્બળ અને અસંયમી મનનું પ્રદર્શન છે. આપણે પેાતેજ પ્રયત્ન કરી સાધારણ વૈદકિ જ્ઞાન મેળવી લેવું જોઇએ. ખાસ પ્રસંગેજ તેમના જ્ઞાનની મદદ લેવી હેાય તેા લેવી. આપણાં બાળકેાને બેધડક અને સંયમી બનાવવાં એજ હેતુથી આ ગ્રંથ લખાએલેા છે, અને આ છેલ્લા પ્રકરણમાં અનુભવી રામબાણ ઔષધેાની પણ તેથીજ યેાજના કરવામાં આવી છે. એ ઔષધેા સારાં અને સસ્તાં છે, માટે દરેક કુટુંબીએ તે અવશ્ય બનાવી મૂકવાં.

દરેક કુટુંબીએ બનાવી ઘરમાં રાખી મૂકવા લાયક રામબાણ ઔષધીઓ.

હરડેનેા ભૂકેા.

૧, સારી મેાટી દળદાર હરડે, જરા ખેાખરી કરી નાંખી,

અંદરના બીઆં કાઢી લઇ, એક ચીનીની બરણીમાં પા ભાગમાં ભરવી, અને બરણીનો પોણો ભાગ ગાયના મૂત્રથી ભરી દેવો, પછી તે બરણીનું ઢાંકણું બંધ કરી, મોઢા ઉપર માટી લગાડી કપડું બાંધી; કાર્તક શુદ ૧૧ પછી જમીનમાં ખુલ્લી જગામાં, તે બરણી જમીનથી એક 'ફુટ' નિચાણના ભાગમાં દાટવી, અને બરોબર ૭ મહિના થયાં બાદ કાઢી લઇ, ઉઘાડી, તેમાંનો સર્વ ભૂકો કાઢી, ખાંડી, કપડછાન કરી, એક બાટલીમાં ભરી મૂકવો. આ હરડેનો ભૂકો હરેક રોગમાં ખાવામાં આપવાથી રોગ મટે છે, અને ચામડીના રોગમાં થુંક સાથે અથવા તુળસીના રસમાં અથવા પોતાના મૂત્રમાં ચોપડવાથી મટે છે. આંખના રોગો મધમાં મેળવી આંજવાથી મટે છે. કાનનાં રોગમાં ગાયના મૂત્રમાં કાનમાં ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે. અનેક રોગોમાં આ એકજ ઔષધી જૂદાં જૂદાં અનુપાનો સાથે આપવાથી, કોઈ પણ રોગ મટયા સિવાય રહેતો નથી. થોડા પ્રમાણથી આ ઔષધી આપવી શીરૂ કરવી, પછી જરૂર જણાય તેમ પ્રમાણ વધારવું. બાળક, વૃદ્ધ, સ્ત્રી, પુરુષ, કોઇને પણ નિર્ભયપણે આ ઔષધી આપવી. ૭ મહિનાથી જેટલો થોડો વખત જમીનમાં રાખવામાં આવે, તેટલો થોડો ફાયદો કરે છે, અને વધારે પ્રમાણમાં ઔષધી આપવી પડે છે. આ હરડેનો ભૂકો, જેઠ અષાડ મહિનામાં ગોળ સાથે, શ્રાવણ ભાદરવામાં સિંધવ સાથે, મહા ફાગણમાં પીપેર સાથે, અને ચૈત્ર વૈશાખમાં સાકર સાથે, બાર માસ સેવન કરે તો રોગ નામે શરીરમાં રહે નહીં.

લીંબોડીનું તેલ.

૨. લીંબોડીનું તેલ કઢાવી આશરે ચાર પાંચ બાટલીએ અવશ્ય ઘરમાં રાખવી. આ તેલ શરીરે ચોળવાથી તાવ જાય છે, ચામડીના રોગો મટે છે, અને ગૌમૂત્રમાં પીવાથી "પ્લેગ" હઠે છે. ફક્ત પીવામાં દૂધ સાથે ૧૦ ટીપાથી આરંભ કરવો. સાધારણ તાવ વગેરે જાય છે.

લીંબોડીના સૂકવેલાં બીઆંનો ભૂકો પણ ઘરમાં રાખવો, સાકેર સાથે મેળવી ખાવાથી પરમીઓ મટે છે, અને ઉષ્ણજ્વર નાશ થાય છે.

લીંબોડીના તેલમાં કપૂર નાંખી આંજવાથી, આંખના ખુણામાં નાસુર પડી પરૂ આવ્યાં કરતું હોય, તે એકદમ બંધ થાય છે. દાક્તરો "પ્રોબ" (સળી) મૂકે છે, તે મૂકવાની જરૂર નહીં પડે. અમારા બહેનને આ રોગ વિ. નિજબોધસ્વરૂપ સ્વામીએ આજ ઔષધીથી મટાડયો હતો.

લીંબોડીના ૦॥ શેર રસમાં, એક તોલો નવસાર પકવી કોરો કરી આંજવાથી, સર્પડંખ મટે છે. લીંબોડીના તેલમાં પણ નવસાર નાંખી મૂકવાય છે.

ઇંદ્રવરણાનાં ફળો.

૩. "ઇંદ્રવરણાના ફળો સૂકવી એક ડબામાં ભરી મૂકવાં. એને ઉકાળી, પાણી મોરીમાં અને સંડાસમાં છાંટવાથી, દુર્ગંધ દૂર થઇ જંતુઓ નાશ પામે છે. તાવમાં એનો રસ દીલે ચોળવાથી તાવ ઉતરી જાય છે. એના રસમાં વરાગડા મીઠાનાં ગાંગડા ડુબાડી મૂકવા ત્રણું દિવસ સુધી, પછી પેણીમાં રસ બળી જાય, અને મીઠું કોરૂં થાય

ત્યાંસુધી શેકવું. રાત્રે પાવલીભાર એ ચૂર્ણ મધ સાથે લે તો, એક દસ્ત સાફ થાય. અર્ધો તોલો લે તો બે ત્રણ દસ્ત થાય. એના ભૂકાને ગુંદરમાં મેળવી સળીપર લગાડી ધૂપસળીઓ બનાવી સળગાવવાથી મચ્છર દૂર થાય છે. લીલાં ઇંદ્રવરણાનો રસ પગને તળીએ એક કલાક સાંજના ઘસવાથી શક્તિ આવે છે, અને રતીસુખ પ્રાપ્ત થાય છે. આખાં ઇંદ્રવરણાનાં ફળને કાણું કોચી અંગુઠામાં પહેરી રાખી સૂઈ જવાથી નેત્ર રોગ દૂર થાય છે. બે અંગુઠામાં બે ફળો પહેરવાં.

આ પ્રયોગ વિ. સ્વામી શ્રી નિજબોધસ્વરૂપે અમારાં માતુશ્રી ઉપર કરેલો, અને તેથી તેમને ફાયદો થએલો. ડા. પ્રભાકર પાસે અમારાં માતુશ્રીને મોતીઆ મુંબઇમાં કઢાવેલાં, અને પછી ("ક્લોટ") થોડી કસર રહી ગએલી, તે આ પ્રયોગથી દૂર થએલી.

મધ.

૪. ચોખ્ખા મધની એક 'ડઝન' બાટલીઓ ઘરમાં અવશ્ય રાખવી. નાની માખીનું મધ સારૂં.

ભસ્મ.

૫. અગ્નિ હોત્રીના કુંડમાંની શુદ્ધ કરેલી ભસ્મ, એક ટોપલો ભરી રાખી મૂકવી. યજ્ઞની ભસ્મ પણ ચાલશે. શુકલતીર્થ, એકલંગી માહાદેવ (ઉદેપૂર પાસે) વગેરે સ્થળેથી ભસ્મ પેદા કરી રાખવી. ભસ્મનો ઉપયોગ તો રોજ કરવાનો છે, માટે જેટલી ભસ્મ હોય તેટલું સારૂં. ભસ્મના શુદ્ધ કરેલા ગોળાઓ પણ મળે છે.

માટી.

૬. ચોખ્ખી કાંકરી વગરની મટોડી ખેતરમાંની મંગાવી, ખાંડી, કપડછાન કરી, ભરી મૂકવી. કતારગામની કાળી માટી સારી આવે છે. ઉધના પાસે ભટાર ગામની દેડોના વાવલામાંની માટી સારી હોય છે. નર્મદા કિનારે અનુસુયા માતાના મંદિર પાસે ઉમરાનું ઝાડ છે, તેના મુળમાંની માટી ઘણીજ નરમ અને સારી હોય છે. એ માટીના ચોપડવાથી અને ખાવાથી કોઢ જેવા રોગો પણ નાશ થાય છે. આ માટી પોતાના વાસી થુંકમાં, અથવા ગૌમુત્રમાં મેળવી ચોપડવાથી, ગમે તેવા ચામડીના રોગો સારા થાય છે, અને મોટા ઘા પણ રુઝાય છે. ઘા બાજરીયું વગેરેની જરૂર પડતી નથી: ઔષધ તરિકે આ માટી પેટમાં પણ ખવાય છે. આ માટીને અભાવે ગમે તે માટીનો, ગોપીચંદનનો, ભસ્મનો, અને રાખનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે ઔષધો કરતાં સારો ફાયદો કરે છે. ચોપડવામાં અને ખાવામાં બન્નેમાં ઉપયોગ કરવો. ગોપી-ચંદન પણ વધારે પ્રમાણમાં ઘરમાં રાખવું. ગાયના અડાયાની રાખ અને લીમડાના પાતરાંને બાળી બનાવેલી રાખ પણ રાખી મૂકવી. બીજી સારી માટીના અભાવે એનો ઉપયોગ થઇ શકે છે.

બાફ લેવા સારૂ ખાટલો.

૭. બાફ લેવા સારૂ એક ખાટલો તૈયાર કરાવી મુકી ઘરમાં રાખવો. છ 'ફુટ' લાંબો, બે 'ફુટ' પોહોળો અને ત્રણથી ચાર 'ફુટ' ઉંચો ખાટલો કરાવવો, તેમાં વચમાં ઉભા બે પાટીઆ રાખવા, જે જમીનપર ટેકે, અને ખાટલાના ત્રણ ખાના બને, આજુબાજુ બધે

પાટીઆ જડાવી લેવા; પાયાની જરૂર નથી; પેટી જેવોજ બનાવવો. તેમાં એક બાજુએ ત્રણ જૂદા જૂદા પાટીઆં એવાં રાખવાં, કે જે ઉપરની બાજુએ ઉઘડે, અને પાછાં ઢાંકવા હોય તો ઢંકાય; મીજાગરાં તેને જડાવવા. એ ખાટલામાં દાભડો ભરાવવો, અથવા સણની દોરી ભરાવવી, અથવા જાળી મૂકાવવી, અથવા પાટી ભરાવવી. એના ઉપર બાફ લેતી વખત માણસને પ્રથમ શુદ્ધ ખાદીની ચાદર પાથરી સૂવાડવો. નિચેના ભાગમાં પાણી ખૂબ ઉનું કરી, ત્રણ તપેલામાં ભરી, અકેક ગાળામાં અકેક તપેલું મૂકવું, અને તેના પર ઢાંકણા ઢાંકવા–માણસને સૂવાડી ઉપર ઓઢાવવું. મોઢું ઉઘાડું રાખવું. પ્રથમ પગથી તે કમરના ભાગ નિચે મૂકેલું તપેલું ધીમે ધીમે ઉઘાડવું, તેમાંથી પુષ્કળ બાફ નીકળી, તેટલા ભાગમાંથી ખૂબ પસીનો શરીરમાંથી નીકળે, કે પછી વચલું તપેલું ઉઘાડવું. કમરથી તે છાતી સુધીના ભાગને તેથી બાફ આપવો, પછી છેવટ મોંઢાપર ઓઢી લઇ છાતીથી તે માથાના ભાગ સુધીના ભાગને બાફ આપવો. બાફની પ્રથમ આંચ લાગે તે વખત ખૂબ સંભાળ રાખવી, કે દર્દી દાઝી ન જાય. ધીમે ધીમેજ તપેલાનું ઢાંકણું થોડું થોડું ઉઘાડવું. માણસ ગભરાઇ ન જાય તે સંભાળવું. ગભરાવવા લાગે કે તાબડતોબ બાફ બંધ કરવો. માણસ કદાચ ગભરાઈ જાય, તો તૂર્ત માથાપર ખાદીનું કપડું થંડા પાણીમાં બીનું કરી મૂકવું, અથવા થંડુ પાણી માથાપર રેડવું.

પાણીમાં બેસવાનું મોટું તપેલું.

૮. "બાથટબ" એટલે પાણી ભરી મૂકાય એવું મોટું વાસણ કે જેમાં બેસીએ તો પેટના ભાગ સુધી પાણી આવે, એવું દરેક ઘરમાં રાખવું.

કિટલી અથવા ચાહદાની.

૯. ચાહદાની મજબૂત ઢાંકણાવાળી રાખવી, જેની નળીમાંથી અમૂક શરીરના ભાગને બાફ આપવો હોય તો આપી શકાય. પાણી ઉકળે પછી નળીનું મોંઢું બંધ કરી, બાફ આપવાની જગાએ લઇ જઇ ઉઘાડવું. પાણી શરીરપર ન પડે એની સાવચેતી અવશ્ય રાખવી, નહીં તો આ પ્રયોગમાં દાઝી જવાનો સંભવ વિશેષ રહે છે. કિટલીનો બાફ ઘણી ઉપયોગી ચીજ છે. શરીરના જે ભાગમાં દૂખાવો અથવા સોજો હોય, તે ભાગને પ્રથમ થંડા પાણીનો ખાદીનો પાટો બાંધવો, પછી થોડો વખત મટોડી ચોપડી તે ભાગ સૂકાવવો, જેથી તે ભાગમાંના વિષારી જંતુઓ એક ઠેકાણે એકઠાં થઇ જશે, પછી બાફ આપવાથી પસરી જઈ પસીના વાટે, નાક અને મોંઢા વાટે, તેમજ મૂત્ર અને ઝાડા વાટે, નીકળી જશે. થંડક જંતુઓને આખા શરીરમાંથી ખેંચી એક ઠેકાણે એકઠાં કરે છે, અને ગરમી તેને પસારી બહાર કાઢે છે, આ તત્વ યાદ રાખવું. "સીગલ્સ ઇનહેલીંગ એપેરેટસ" અથવા એવી કોઇ બીજી નવીન શોધ પ્રમાણેની ચીજ બને તો કામમાં લેવી.

ચોખ્ખી કસ્તુરી.

૧૦. એક તોલો ચોખ્ખી કસ્તુરી મેળવી દરેક કુટુંબીએ રાખી મૂકવી.

કપૂરની ગોળીઓ.

૧૧. આસરે એક બે રૂપિઆની કપૂરની ગોટીઓ પણ ઘરમાં સંઘરી મૂકવી.

તુળશીનું પંચાગ.

૧૨. માંજરવાળું તુળશીનું ઝાડ મૂળ સાથે ઉખેડી, સૂકવી, ખાં-

ડી, કપડછાન કરી, ચૂરણ કરી મૂકવું. અંદર ખાવામાં અને થુંક અથવા ગૈામૂત્ર સાથે બહાર ચેાપડવામાં, દરેક રેાગમાં આ ચૂર્ણ ઘણું ઉપયેાગી છે.

લીમડાનું પંચાગ.

૧૩. વૈશાખ અથવા જેઠ મહિનામાં, લીમડાનાં ઝાડના ફૂલ, લીંબેાડી ભેગાં કરી, મૂળીયાં, પાંતરા, અને અંતરછાલ સાથે સૂકવી મૂકી, ભૂકેા કરી, કપડછાન કરી રાખવું. આ ચુર્ણ પણ ચામડીના દરદેામાં વાસી થુંક અથવા ગૈામૂત્ર સાથે બહાર ચેાપડવાથી, અને તાવ તેમજ ગરમીના સર્વ દરદેામાં અંદર ખાવાથી, બહૂજ ફાયદેા થાય છે.

તુળશી, લીમડેા, ઉંબરેા, બીલી, અને પીપળાના ઝાડેાના મૂળની માટીના ગેાળાએા.

૧૪. આ ઝાડેાના મૂળીયાં પાસેની અંદરની માટી લઇ, સૂકવી ચાળી નાંખી, તેજ ઝાડના પાંતરાના રસમાં, અથવા પાણીમાં, સેાપારી જેવડાં અથવા તેથી પણ મેાટા ગેાળા બનાવી સૂકવી રાખવાં. એ જૂદા જૂદા રેાગેામાં, લાલચેાળ ગરમ કરી, પાણીમાં છમકારી ફક્ત તે પાણીજ પીવડાવવાથી બહૂ ફાયદેા થાય છે. તુળશીની માટીના ગેાળાના છમકારેલા પાણીથી દરેક રેાગ મટે છે. લીમડાની માટીના ગેાળાના પાણીથીજ ફક્ત દરેક પ્રકારની ઉષ્ણુતા નાશ પામે છે. પીપળાની માટીના ગેાળાના છમકારેલા પાણીથી, સ્ત્રીએાને ગર્ભ રહે છે, અને ઉંબરાની માટીના ગેાળાના છમકારેલા પાણીથી, ઉપદંશાદિ રેાગ નાશ પામે છે. બીલીના ઝાડના મૂળની માટીના

ગેાળાના છમકારેલા પાણીથી, અતીસાર અને ઝાડાની સર્વ બિમારીએા મટે છે. ગેાળા પાણીમાંથી કાઢી પાછાં સૂકવી મૂકી કામમાં લેવાં. વારંવાર તેનેા ઉપયેાગ થઇ શકે છે.

રીઢું ઘી ભરી મૂકવાનું માટીનું વાસણ (ગેારસીઉં).

૧૫. કેાઇ ગામડામાંથી અથવા કેાઇપણ જગાએથી, ગમે તે કીમત ખરચીને પણ, આવું વાસણ ઘરમાં ગૃહસ્થેાએ રાખવું, અને તેમાં દૂધ ગરમ કરી પીવાથી બહૂ ફાયદેા થાય છે. જેમ વાસણ જૂનું તેમ ફાયદાકારક વધારે. ગામડાનાં લેાકેા માટીના વાસણમાં ઘી ભરી મૂકે છે, તે વાસણ બહૂજ ઉપયેાગી ચીજ છે, માટે જરૂર ગૃહસ્થીએ ઘરમાં રાખવું.

"વૉટર બેગ" અથવા શેક કરવાની થેલી.

૧૬. "રબર"ની પાણી ભરી શેક કરવાની થેલી મળે છે, તેવી એક ખરીદ કરી ઘરમાં રાખવી. સ્વદેશી મળે તેા ઉત્તમ. કંતાનની ડેાલ વગેરે આવે છે, તેવી જાતની પણ મજબૂત બૂચની ચાલશે. 'રબર'ની હેાય ત્યાંસુધી સારી, કે તે ગરમ ન થઇ જાય. કંતાનની થેલીથી વખતે દઝાય.

રેતી ભરી તેનાપર સૂવા સેારૂ એક લાકડાનું ખેાખું.

૧૭. એક 'ફુટ" ઉંચુ, બે "ફુટ" પેાહેાળું, અને છ 'ફુટ' લાંબું, એક લાકડાનું ખેાખું દેવદારનું અથવા સાગનું બનાવી રાખવું, અને તેમાં દરિયા પાસેની ઝીણી રેતી લાવી ભરવી. ઉપર ખાદીની ચાદર પાથરી, એ બિછાનાપર સૂવાથી અનેક રેાગેા મટે છે,

રોજ એવા બિછાનાપર સૂવામાં આવે તોપણ સારૂં. કમર અથવા આંગ દુખતું હોય, અથવા રહી ગયું હોય, તેવા દર્દીને તો આવા રેતીના બિછાનાપરજ સૂવાડવો જોઇએ.

સોનામુખીના મિશ્રણની જુલાબની દવા.

૧૮. સોનામુખી તોલો ૦ા, ઉનાબ તોલાં બે, (ઠળીયા કાઢી નાંખેલા) અને સાથરા તોલો ૦ા, આ મેળવણીનો માટલીમાં કાઢો કરી દૂધ સાકેર નાંખી પીવાથી, જુલાબ સાફ આવી લોહી સુધરે છે. સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, અને બાળકો પણ આ ચાહ ખુશીથી પીએ છે; તેથી આ ચીજો અવશ્ય ભેગી કરી, એક બાટલીમાં ભરી મૂકવી. રોજ મોટા નાના કોઇપણ એનો ઉપયોગ કરે, તો હરકત નથી. બહુજ ઉપયોગી ચીજ છે.

સ્ત્રીઓને માથામાં નાંખવાનું સુગંધીદાર તેલ

૧૯. દસશેર શુદ્ધ ચોખ્ખું કોપરેલ લાવી, એક મોટા તપેલામાં ભરવું, અને અગાશીમાં અથવા ખુલ્લી જગામાં મોંઢાપર ઝીણું ખાદીનું કપડું બાંધી મૂકવું. પછી રોજ પચાસ જાસવંતીનાં રાતા મોટા ફૂલ થાય છે તે મંગાવી, એ તેલમાં નાંખવા. પંદર દિવસ આ પ્રમાણે કર્યા કરવું, અને તપેલું મોંઢું બાંધી રાતદિવસ ખુલ્લામાં મૂકી રાખવું. પછી એ ફૂલોનો કૂચો તેલમાં ખૂબ નિચોવી નાંખી, અંદર બિલકૂલ કસ ન રહે ત્યારે ફેંકી દેવો. પછી દસ શેર અથવા જેટલું કોપરેલ હોય તેટલુંજ, ગાયનું દૂધ નાંખી, ચુલા પર મૂકી, આસ્તી આંચે સર્વ દૂધ બળી જાય ત્યાંસુધી ઉકળવા દેવું. પછી નિચે ઉતાર્યા બાદ તે તેલને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું, અને તેમાં મન-

પસંદ ગુલાબનો, હીનો,મોગરો, વગેરે કોઈ પણ જાતનું સુંદર સુવાસિક અને તેટલું અત્તર નાંખવું. જેમ અત્તર સારૂં, તેમ થોડું નાંખે, તેલ બહૂજ સુવાસિક બનશે. આ તેલ બાટલીઓમાં ભરી, મૂકી રાખવું; અને સ્ત્રીઓએ બજારમાંના કોઇ પણ "પેરેફીન ઓઇલ" અથવા "કેરોસીન તેલ"ની મેળવણીવાળા, તેલનો જેનાથી વાળ સફેદ થઈ જાય છે, તેનો માથામાં ઘાલવામાં ઉપયોગ ન કરતાં, આજ તેલનો ઉપયોગ કરવો. આ તેલથી માથાના વાળ ચમત્કારિક રીતે એકદમ વધે છે, અને માથું ઠંડુ રહી, વાળ સફેદ થતાં નથી. પુરૂષો પણ ઉપયોગ કરે, તો હરકત નથી. વાળ વધારે જલદી મોટાં કરવાનો જે સ્ત્રીઓને લોભ હોય, તેમણે સાથે સાથે દૂધમાં સાપની કાંચળીનો એક નાનો કટકો ઘૂંટી પીતા જવું. આથી વાળ બહૂજ જલદી મોટાં થાય છે, અને માથામાં તાલ પડી હોય તો તે જગાએ પણ વાળ ઉગે છે.

ઘોડાવચનો ઉપયોગ.

૨૦. ઘોડાવચના છોડા જો બગીચામાં અથવા "કોંપાઉંડ"માં લગાડચાં હોય, તો આજુબાજુ સર્પ, નાગ, વગેરે ઝેરી જનાવરો રહેશે નહીં. સૂકો ઘોડાવચ ગાંધીને ત્યાં મળે છે, તેનો ભૂકો ઘરમાં રાખી મૂકવો, અને તેનો ધૂપ કરવાથી સાપ કોઇ પણ ઠેકાણે ભરાયો હશે, તો તે નીકળી બહાર નાશી જશે. સાપના ઉપર ઘોડાવચનો ભૂકો, અથવા તપખીર, અથવા તંબાકુ નાંખવામાં આવે, તો તે બેભાન થઇ જાય છે, અને ચાલી હાલી શકતો નથી. પછી તેને પકડી બહાર મૂકી આવી શકાય છે.

કોઇપણ પ્રકારના તાવની અકસીર થુવેરના દૂધવાળી ઔષધીઓ અને ધુણી.

૨૧. શુદ્ધ કરેલાં જમાલગોટાં તોલા ૨, ઉભા ભુંગળીઆ થુવેરનું દૂધ તોલા ૫, અને ફટકડી તોલા ૨, આમલી તોલા ૧૦૦ સાથે મેળવી, મગ જેવડી ગોળીઓ કરી, ફક્ત એકેક ગોળી પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવી. જમાલગોટાને ગૌમૂત્રમાં ૨૪ કલાક પલાળી મૂકી શુદ્ધ કરી કામમાં લેવાં. આ ઔષધ જરા સખ્ત થાય છે, તેથી બાળકોને બનતાં સુધી આપવું નહીં. કદાચ ઔષધ લીધા બાદ એક બે ઉલટી જુલાબ થાય તો ગભરાવું નહીં, પણ દર્દીને લીલી અળધ ખાવા આપવી. બાળકોને બનતાંસુધી આ ઔષધ આપવું નહીં. તેને બદલે નિચે લખેલી ઔષધી આપવી.

શુદ્ધ કરેલા જમાલગોટા તોલા ૨, ઉભા ભુંગળીઆ થુવેરનું દૂધ તોલા ૨, ગોળ તોલા ૩૦માં મેળવી, મગ જેવડી ગોળી બનાવી, તેમાંની એકેક, દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે આપવી. ઉપરના કરતાં આ દવા જરા હલકી છે, અને નિર્ભય પણે આપી શકાય છે. ઝાડા ઉલટી થાય તો લીલીહળધ ખવડાવવી.

ધુણી.

ગુગળ, લીમડાનાં પાંનરાં, વચ્યકાવલી, સરસવ, અને ઉપલેટ, સમ ભાગે લઇ ધૂણી લેવાથી પણ લાભ થાય છે.

તાવની લીંબોડીની ગોળીઓ અને બીજી ઔષધીઓ.

૨૨. લીંબોડીનો ગર જે ફક્ત વૈશાખ જેઠમાંજ મળી શકે છે

(એક ટોપલો પાકી લીંબોડીઓ ભેગી કરીએ તોપણ પાસેર ગર મુશ્કેલીથી નીકળે છે) તે, કાળાં મરીનો ભૂકો, અને એળીઓ, સમભાગે લઈ, તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. સહવાર અને સાંજના બબે ગોળીઓ મોટાં માણસે પાણી સાથે ખાવી, અને નાના છોકરાને એકેક આપવી, તાવ દૂર થતાં સુધી ચાલુ રાખવી. ગમે તે પ્રકારના તાવમાં, અને પેટના રોગોમાં, આ ગોળીઓ ઘણીજ ઉપયોગી થઈ પડે છે, માટે દરેક ઘરમાં બનાવી રાખવી. બાળકના પેટમાં દરદ થતું હોય તો આ ગોળી વાટી, પાણી નાંખી, ખદખદાવી, પેટની દુંટીના ભાગપર ચોપડવામાં આવે, તો થોડા વખતમાં શાન્તિ થાય છે. જીર્ણજ્વરમાં માલકાંકણીનાં બી ખાંડી, તેમાં હળદ મેળવી, ગોળમાં ચણા જેવડી ગોળી કરી સહવાર સાંજ બબે પાણી સાથે ખાવામાં આવે, તો "મલેરીઆ" અથવા કોઇપણ પ્રકારનો તાવ જાય છે, અને સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો જેમને ગાવાનો શોખ છે, તેમનો કંઠપણ બહુ સુધરે છે. સુંઠ તોલો ૧, રેવંચીના છોડાં તોલો ૦ાા, અને ધંતુરાના બીયાં તોલો ૧, ખાંડી, કપડછાન કરી, કારેલાનાં પાંદડાનાં રસમાં, બાજરીના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરી, કોઈપણ જાતનાં તાવમાં પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવી.

ચોપડવાને ઈંટનો અને બીજો મલમ.

૨૩. જેટલી મળી શકે તેટલી જુની, કોહ પડી ગએલા ઘરની, અથવા કોટની ઇંટ લાવી, તેને પત્થરપર ઘસીને, અથવા ખાંડીને, ભૂકો કરવો, અને તે ભૂકાને કપડછાન કરી, આશરે પાસેર ભૂકામાં તોલો ૧ મોરથુથુ, અને તોલો ૧ કાચો ગંધક મેળવવાં, અને પછી

તાંબાની થાળીમાં અથવા કથરોટમાં નાંખી, તેમાં ગાયનું ઘી મેળવી, કાંસાની વાડકીએ ખૂબ ઘૂંટી એક રસ કરી, ઘટ્ટ મલમ બનાવવો. આ ખસના ફોલ્લાપર, અને ચામડીના હરેક રોગોપર બહૂજ ઉપયોગી છે. આટલો અકસીર બીજો કોઈ ફોલ્લાં સારૂ મલમ નથી. લીમડાના પાંતરા શેર ૦I, જુનો ગોળ તોલા ૨, અને તળાવની માટી તોલા ૨, શેર ૧૦ પાણીમાં ઉકાળી, શેર સાતને આશરે પાણી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળી લઇ, તે પાણીથી વારંવાર ફોલ્લાનો અથવા ખુજલીનો ભાગ ધોવો, અને મલમ લગાડવો.

ગૌમૂત્રથી અથવા પોતાના મૂત્રથી પણ ફોલ્લાના ભાગને ધોવામાં આવે તો સારૂં.

દરાજના મલમો.

૨૪ નારીએળના કાચલાને તૂકડા કરી, એક કાણુંવાળી માટલીની નિચે બીજું વાસણ મૂકી, આજુ બાજુ છાણાં સળગાવી, ચૂવો કાઢી, તેમાં મોરથુથુ અને ગંધક નાંખી, મલમ જેવું બનાવી, દરાજ ઉપર ચોપડવામાં આવે, તો બહૂજ જલદી મટે છે. વાલની અને તુવેરની દાળ બાળી, તાંબાના વાસણમાં દહીં સાથે મેળવી, ખલ કરી મલમ કરી ચોપડવો. આ પણ દરાજ ઉપર અકસીર છે.

આંખમાં આંજવાનાં ઉત્તમ અંજનો.

૨૫. એકવીસ લીંડીપીપેર લઇ, લીમડાના ઝાડના થડમાં સુથાર પાસે નાનુ ગાબડું પડાવી, તેમાં એ પીપેર એકવીસ દિવસ સુધી રાખી મૂકવી. ગાબડું પાછું પીપેર મૂકયા બાદ બંધ કરવું. પછી એકવીસ દિવસ રાખી, ભૂકો થઈ જાય તે બહાર કાઢી, પીત્તળની

થાળીમાં નાંખવો. પછી લીમડાનો એક પાતળો દાંડો (ગીલ્લી દંડાની રમતમાં વપરાય છે તેવો) લેવો, અને તેમાં તાંબાનો જૂનો ભરૂચી અથવા પુણાનો દગડી પૈસો, અથવા હાલનો ટપુ, એક છેડે સુથાર પાસે બેસાડાવવો. આજુ બાજુની દંડાની થોડી જગા ખુલ્લી રહેવી જોઇએ, એટલોદાંડો જાડો લેવો. પછી તુળશીના પાંદડાનો, અને મંજરનો રસ થાળીમાં નાંખતાં જવું, અને એ દાંડાથી ઘસતાં જવું. સાત દિવસ રોજના ત્રણ ત્રણ કલાક ઘસવું. આઠમે દિવસે એ ઔષધ એક પોહોળા મોઢાની કાચની શીશીમાં ભરી મૂકી, તે બાટલી ચોવીસ કલાક થંડા પાણીમાં ખૂબ સખ્ત મારી મૂકી રાખવી. ત્યારબાદ ઔષધ આંજવાના કામમાં લેવું. દરેક જાતના નેત્રરોગો આથી સારાં થાય છે. "મોરપંખીની જડ" ના કટકા કરી, મધમાં થોડાં દિવસ રાખી મૂકી, તે મધ આંજવાથી નેત્રરોગને બહુ ફાયદો થાય છે. અમારા માતુશ્રીને આજ ઔષધ આંખમાં આંજી વિ. સ્વામી શ્રી નિજબોધ સ્વરૂપે સારા કર્યા હતાં. એક જાતનું ઘાસ જમીન પર ઉગે છે, જેના મૂળ અંદર જમીનમાં હોય, મોરના પગ જેવા ત્રણ પાંખડાના જેને મૂળીયાં હોય છે, તેને "મોરપંખ" કહે છે.

બાલ ફરી ન ઉગે એવી ઔષધીઓ.

૨૬. ખરા હસ્તીદંતને તેલમાં ઘસી, વાળ કાઢી નાંખ્યા બાદ, તે જગાએ એક મહીના સુધી આ તેલ ખૂબ ઘસવામાં આવે, તો વાળ ફરી ઉગતાં નથી. ખરા હસ્તીદંતને તેલમાં ઘસવો ઘણો કઠણ પડે છે, અને ખૂબ મહેનતે ઘસાય છે, અને તેનો મલમ લગાડવા જેવો બને છે. ઘસવાનો પથ્થર એવો લેવો કે જેના પર ઘસ-

વાનું સુગમ પડે. દક્ષણી લોકો "કુરંદ" પત્થરના ઓરસીઆ વાપરે છે, તેવો પત્થર હોય તો જલદી ઘસાશે.

આ ઔષધ સ્વામી શ્રી નિજબોધ સ્વરૂપજીએ (પૉલીગ્લોટ) કહેલું, પણ મેં અજમાવ્યું નથી. ઉપયોગી હોવાથી અહીંઆ લખું છું. મને યાદ રહ્યું તે પ્રમાણે લખ્યું છે. કદાચ અનુભવમાં લેતાં કાંઈ ફેરફાર પણ માલમ પડે. કરેણના મુળ, દાંતીમૂળ, નિસોતર, શાતફી ફળ, આ ચાર ઔષધીઓ પાંચ પાંચ તોલા લઇ, ખાંડી, તેમાં તલનું તેલ તોલા ૮૦, અને પાણી તોલા ૩૨૦, કેળના પાંતરાં બાળી તેની રાખમાંથી કાઢેલો ખાર તોલા ૨૦, મેળવી, ઉકાળવું. પાણી બળી જતાં તેલ ગાળી લઇ મરદન કરવાથી વાળ નીકળી જશે, અને જગા કાળી નહીં પડે. રાખમાંથી ખાર કાઢવાની રીત એવી છે, કે રાખ માટીના હાંલ્લામાં ભરી, તેના વજનથી ચોગણું પાણી તેમાં ભરી, આખી રાત ભીંજાવી રાખવી. બીજે દિવસે તે હાંલ્લાનું નિતરતું પાણી લોખંડની કઢાઇમાં કાઢી, ચૂલા પર મૂકી, મંદઅગ્નિથી સર્વ પાણી બાળવું, એટલે તેની આજુબાજુની ધારે સફેદ ખાર વળગી રહેશે તેને કાઢી લેવો.

શંખનુ ચૂર્ણ તોલા ૨, હડતાળ તોલો ૧, મનશીલ તોલો ૦॥, સાજીખાર તોલો ૧, એ ચાર ઓસડોને પાણીમાં વાટી સાત દિવસ સુધી જો રોજ ચોપડી સૂકવવામાં આવે, અને પછી ધોઇ સાફ કરવામાં આવે, તો પછી વાળ ઊગતા નથી.

કોઈ પણ પ્રકારના ઝાડા બંધ થવાની અકસીર દવા.

૨૭ એક મોટામાં મોટું જાયફળ લેવું, તેને ચપ્પુના બારીક

પાના વડે કોરી, અંદરનો સર્વ ભૂકો કાઢી નાંખી, પોકળ કરવું. જાયફળ કોરતાં ભાંગી જાય, તો બીજું લેવું. પછી તેમાં માય તેટલું અફીણ ભરવું, અને જાયફળનાજ ભૂકાવડે પાડેલું કાણું, બંધ કરવું. પછી તે જાયફળ એક મુખ્ખાઈ સારા દાડેમમાં, જાયફળ માય તેટલું કાણું પાડી, તેમાં મૂકવું, અને દાડેમની દગડી કાઢી હોય, તે પાછી બંધ કરી, આખા દાડેમ ઉપર સુતર વીંટાળી લેવું, કે દગડી ઉઘડી ન જાય. પછી તે દાડેમ બૂડે એટલું તપેલામાં ગાયનું ઘી લેવું, અને તેમાં લાલચોળ થતાં સુધી, એ દાડેમ તળી નાંખવું. છેક કોયલા જેવું કાળું થવા ન દેવું, પણ લાલ થાય એટલુંજ તળવું. પછી બહાર કાઢી, સુતર કાઢી લઇ, ખાંડણીમાં દાડેમ નાંખી, ખાંડી નાંખવું, અને બરાબર ખંડાઇ રહે એટલે ખલમાં નાંખી ઘૂંટી નાંખી લુગદી બનાવવી, અને તેની મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરી, સૂકવી બાટલીમાં ભરી રાખવી. ઝાડા બંધ થતાં સુધી, એક અથવા બે ગોળી, પાણી સાથે ગળવી. ઝાડા બંધ થાય કે ગોળી ખાવી નહીં.

શરીરનો કોઈ પણ ભાગ દુખતો હોય અથવા મોચવાઈ ગયો હોય, તે પર લગાડવાનાં લેપો.

૨૮. એળીઓ તોલા ૨, ગુગ્જર તોલા ૨, અને રેવંચીનો શીરો તોલો ૧, લઇ ભૂકો કરી, ઇંડાની સફેતીમાં કાલવી, મલમ જેવો બનાવી રાખવો. જરૂર પડે ત્યારે લેપ લગાડી, રૂ ઉપર મૂકી પાટો બાંધવો. ગુંદર શેર ૦।, એળીઓ તોલા ૨, રેવંચીનો શીરો તોલા ૨, હીરાબોળ તોલા ૨, અને લોધર તોલો ૧, ગાયના

મૂત્રમાં ખદખદાવી લગાડવું, અને ઉપર રૂ લગાડી પાટો બાંધવો. પગ લચકાયો હોયતો ગુગળ, શેરીસોઆન, અને મેદાંલાકડી, ઉમેરી, લેપ તૈયાર કરવો. સોજો હોય તો ગાયનામૂત્રને બદલે સર્વે ચીજોને ગરમાળાના ગોળના પાણીમાં મેળવી લેપ કરવો.

ઝાડા બંધ કરવાની બીજી અકસીર દવાઓ.

૨૯. ઝેર કચૂરો તોલો ૧, અફીણુ તોલો ૧, મરીનો ભૂકો તોલો ૦।, સોનાગેરૂ તોલો ૦।, અને સાદરણુજ તોલો ૦। લઇ ઝેરકચૂરાને ચારણીમાં બાફવાં, તેના બે ચીરીયાં કરી, વચમાં સફેદ જીભ હોય છે, તે કાઢી નાંખવી, અને ઉપરનાં છોડાં પણ કાઢી નાંખવા. પછી સર્વનો ભૂકો કરી, પાણી સાથે મગના દાણા જેટલી ગોળીઓ કરી, બાટલીમાં ભરી મૂકવી. ઝાડા બંધ થતાંસુધી પાણી સાથે એક અથવા બે ગળવી. આ ઔષધ પણ દરેક ઘરમાં તૈયાર કરી રાખવા લાયક છે. સંગ્રહણી પણ એથી મટે છે. સંગ્રહણીમાં અથવા ઝાડા થતાં હોય ત્યારે, બાજરીનો રોટલો માટીની તાવડીપર શેકી, ત્રણ કલાક છાસમાં પલાળી મૂકી, દિવસમાં એક અથવા બે વખત રોટલો ને છાશજ ખાવાં. બીજી સર્વ ચીજો રોગ મટતાં સુધી બંધ કરવી. સખ્ત પરેજી સિવાય આ રોગ કદી પણ મટતો નથી.

એળચીના છોડાંની રાખ વાલ એક મધમાં આપવાથી પણ ઝાડા બંધ થાય છે. સાધારણ જાતના ઝાડાને ફાયદો કરે છે.

બાવળના પાંતરાં બે તોલા, પાણીમાં વાટી સવાર સાંજ પીવાથી, ગમે તેવા ઝાડા બે દિવસમાં મટે છે.

સ્ત્રીઓને લેવાની ગોળી.

૩૦. ખાઇએ છીએ તેમ બે પાન પર કાથો ચૂનો ચોપડી તૈયાર કરવાં, અને તેમાં માયુ, કમરકસ, અને બડબીજ મેળવી, ખાંડી, મધમાં ગોળી કરવી. રૂમાં વીંટાળી અંદર મૂકવી. ગાયના મૂત્રવડે રોજ યોનિ ધોવી. પડવાસ ટાંક ૩, માયા ટાંક ૩, ખાખરાનો ગુંદર ટાંક ૩, ફટકડી ટાંક ૨, અને અફીણ ટાંક ૧, વાટી, મધ સાથે ટાંક ૦॥ની ગોળી કરી લેવી. ધાવણીનાં ફૂલ ટાંક ૧, માજુફળ ટાંક ૧, ફટકડી ટાંક ૧, દાડેમછાલ ટાંક ૧, કસેટો ટાંક ૧, અને કેસર ટાંક ૧, બાવળના વગળમાં ગોળી કરી, લેવી.

વડના ટેટાંનો ભૂકો.

વડના લાલ ટેટાંને સૂકવી, ભૂકો કરી, કપડછાન કરી, બાટલીમાં હમેશાં ભરી રાખવો. તેમાંથી તોલો ૦॥, એક તોલા સાકરના ભૂકામાં મેળવી, સહવાર સાંજ પાણી સાથે ફાકી મારવી. જેથી દસ્ત સાફ આવે છે, અને મસાન. રોગને બહુ ફાયદો થાય છે.

દાંતનું અકસીર મંજન.

૩૨. સેવરધની સફેદ સોપારીને બાળીને કરેલો ભૂકો તોલા ૫, બદામના છોડાં બાળી કરેલો ભૂકો તોલા ૫, અખરોટના છોડાં બાળી કરેલો ભૂકો તોલા ૫, કોડી બાળી કરેલો ભૂકો તોલા ૩, કાથો સફેદ તોલા ૨॥, ફટકડી ફૂલાવેલી તોલા ૨॥, કપૂર તોલો ૧, મોસચુન અથવા મોરથુથુ માસા ૨॥ (અથવા $\frac{1}{4}$ તોલો), મોટી એલચીના દાણાં

તોલો ૦ા, નાની એલચીના દાણા તોલો ૦ા, કાળાંમરી તોલો ૦ા, અને વંસલોચન તોલો ૧. સર્વ ચીજો ખાંડી ચૂર્ણ કરી, દાંતે રોજ બે વખત લગાડવાથી સર્વ દાંતના રોગો નાશ પામે છે. દાંત ખોતરવાની ટેવ સારી નથી, માટે તે મૂકી દેવી.

અજીર્ણ ઉપર ચૂર્ણ.

૩૩. સોનાગેરૂ તોલો ૦ાા, હીરમચી તોલા ૨ા, કાળાંમરી માસા ૪ ($\frac{1}{3}$ તોલો), અને નવસાગર માસા ૩ ($\frac{1}{4}$ તોલો). આ સર્વ ચીજો મેળવી, કપડછાન કરી, ૭ ગુંજ રોજ સહવાર સાંજ ખાતાં પહેલાં એક કલાક અગાઉ લેવું.

કુંવારના ઉપયોગો.

હરેક ગૃહસ્થીએ ઘરના વાડામાં, અથવા કુંડામાં, કુવારનાં પુષ્કળ છોડો લગાડી મૂકવાં. જમીનમાં લગાડવાની જગા ન હોય, તો ઓરડાઓમાં ટાંગી મૂકવાથી પણ, એ અમર ચીજ છે, તેથી જીવે છે. એનો રસ કાઢી અંદર પંચક્ષાર (સિંધવ, સંચળ, બીડખાર, વરાગડું મીઠું, અને ઘસીઉં અથવા બજારમાં મળે છે તે કાચું "કુસુ" મીઠું)ની, એક ચપટી નાંખી, એક પ્યાલો ભરી, જો રોજ સહવારમાં પીવામાં આવે, તો તેથી ઘણુંજ પુરૂષાતન આવે છે, અને ઉદરના સર્વ રોગો મટે છે. આના શુદ્ધ રસમાં જેટલો ગુણ છે, તેટલો ગુણ "કુંવારીઆસવ" જે એમાંથી બને છે, તેમાં નથી. ૪૨ દિવસ એ રસ પીવામાં આવે, ઉપર ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ પીવામાં આવે, અને એટલો વખત બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં આવે, તો ગમે તે પ્રકારે

ગએલું પુરૂષાતન પાછું પ્રાપ્ત થાય છે. એનો પાક અથવા અથાણું કરી ખાવાથી એટલો ફાયદો નથી. શુદ્ધ રસમાંજ બહુજ ફાયદો છે. કડવો ખૂબ લાગે, કંટાળો આવે, તોપણ પીવો. પ્રથમ થોડો થોડો લઇ વધારતાં જવો, અને પછી રસ એક મોટો પ્યાલો ભરી પીવો. ગમે તે શકિતની ઔષધી, આની આગળ " કુચબિસાત "ની છે. પેટની બરોળ બીજા કશાથી ન મટે, પણ કુંવારના રસથી મટે છે. ઘરમાં કુંવાર ટાંગવાથી મચ્છરો આવતાં નથી. કુંવારનોગર, અફીણની કાંકરી, સાકેરનો ગાંગડો, ફટકડી ફૂલાવ્યા સિવાયની, તુળશીનાં પાંતરાં, અને ખોખરી કરેલી એળચી બે ત્રણ છોડાં સાથે, આ છએ ચીજોની પોટલીઓ કરી રાતના સૂતાં પહેલાં આંખ ઉપર એક કલાક સુધી ચોપડયા કરી, (આંખમાં એ પોટલીમાંનો રસ જાય તેટલું સારૂં), ધોઇ નાંખ્યા સિવાય સૂકવી, સૂઇ જવામાં આવે, તો ગમે તેટલી આંખો દુઃખતી હોય, અથવા આંખે ગરમી આવી હોય, તો તે ત્રણ દિવસની અંદરજ મટી જાય છે. દુખવા આવેલી આંખો સારૂ આના જેવી બીજી ઔષધી નથી. બીજે દિવસે આંખો વધારે લાલ થાય, તો હરકત નહીં. ફકત રાતના પોટલીઓ એક વખતજ લગાડવી. સ્ત્રીઓને પણ કુંવારનો રસ પાવાને અડચણ નથી; અટકાવ વગેરે સાફ આવે છે. ઉદર રોગ મટે છે, શકિત આપે છે, અને ગર્ભ રહે છે. કુંવારનો રસ પગને તળીએ વારંવાર સાત દિવસ લગાડતાં રહી, આઠમે દિવસે રસ લગાડી સૂકાવી, કેટલાંક લોકો ઉની રાખ ઉપરથી અથવા દેવતા ઉપરથી ચાલવાનો ચમત્કાર બતાવે છે. મેં પોતે આ ક્રિયા અજમાવી નથી, પણ સાંભળી છે.

સૂરોખાર અને સાકેરની મેળવણી.

૩૫. આ મેળવણીના ઉપર પાણીનું વાસણ કલાક બે કલાક મૂકી રાખવાથી, પાણી બરફ જેવું થંડુ થાય છે, અને બરફ જેવો કૃત્રિમ પદાર્થ વાપરવાની જરૂર પડતી નથી. આ મેળવણીનો થોડો ભૂકો, માથાપર લુગદી કરી મૂકી, ઉપર ખાદીના કપડાની ઘડી ચોવડી કરી, પાણીમાં ભીંજવી મૂકવાથી, માથુ થંડુગાર થઇ જાય છે. મગજપર તાવ ચઢતો નથી. સનેપાત થતો નથી, અને બરફ માથાપર મૂકવાની જરૂર પડતી નથી. આ મેળવણીનું અંજન આંખમાં આંજવામાં આવે, તો ખૂબ પાણી નીકળે છે, અને આંખની બળતરા એકદમ મટે છે.

કર્ણરોગ સર્વ જાતનાં મટાડવાનું તેલ અને સોજાની દવા.

૩૬. પથ્થરની નિચે રહેતાં મોટા ઝેરી વીંછુને પકડી, તેને જીવતોને જીવતોજ તેલની કઢાઇમાં નાંખી તળી નાંખવો, અને પછી નિચોવી તેલ ગાળી નાંખી, એક બાટલીમાં ભરી મૂકી, કાનના દરેક રોગમાં, એ તેલના ટીપાં મૂકવાથી તાબડતોબ ફાયદો થાય છે. આ હીંસક અને કુર ક્રિયા છે, પણ ઔષધી ઉત્તમ છે તેથી લખું છું.

કાને સોજો આવ્યો હોય, અને આજુબાજુનો ભાગ ઘણો સુજ્યો હોય, તો તે પર કાળીજીરી, સુંઠ, અને મોડાવચને ગૌમૂત્રમાં વાટી, તેનો લેપ દિવસમાં બે વખત કરવો. કાન ખોતરવાની ટેવ બહુ ખરાબ છે, અને કાનના અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે, માટે એ ટેવ છોડી દેવી. આપણાં વૃધ્ધો કહે છે કે, "ગાંડમાં આંગળી નાંખવી, પણ કાનમાં નાંખવી નહીં," એ યથાર્થ છે.

કાચકા અને મરીનો ભૂકો.

૩૭. "ક્વીનાઇન" આજકાલ ઘણું વપરાય છે, અને તેથી ફાયદાની સાથે નુકશાન પણ ઘણું થાય છે, માટે કાચકાને શેકી નાંખી, તેનો ભૂકો કરી, તેમાં સમભાગે સફેત મરીનો ભૂકો મેળવી, ખવડાવવામાં આવે, તો બરાબર "ક્વીનાઇન" જેવો ફાયદો કરે છે, અને બિલકૂલ ગેરફાયદો થતો નથી. માટે જરૂર આ ભૂકો દરેક ઘરમાં રાખવો, અને તાવ હોય કે ન હોય ત્યારે, બેલાશક આપ્યા કરવો.

તાવની બિમારી ચાલતી હોય, તે વખતે રોજ કાચકીના પાંતરાનો રસ બાળકોને પાતા રહેવું, અને મોટા માણસોએ પણ પીવો. કરમ અને પેટના સર્વ વ્યાધી એથી નાશ પામે છે.

બાળ ગુટિકા.

૩૮. કોલમ, કરીઆતું, હીમજીહરડે, મોટી હરડે, કીરમાણીઅજમો, વાવડંગ, ફણસફાફડો, કાચકા, ઇંદ્રજવ, સોનામુખી, સંચળ, અને ડીકામલી, આ સર્વે ચીજો આશરે તોલો તોલો લઈ, ખાંડી કપડછાન કરી, પાણીમાં મગના દાણા જેટલી ગોળીઓ કરી મૂકવી. કરમનું જોર હોય, પેટમાં દરદ હોય, તો એક ગોળી જમ્યા બાદ આપવી. ઝાડાની જરૂર હોય તો મધમાં મેળવી પાવી. બાળકના સર્વ રોગો આ ગોળીઓથી નાબૂદ થાય છે, માટે ઘરમાં સંગ્રહી મૂકવી. ઝાડા થતાં હોય અને છોકરૂં ઉંઘતું ન હોય, તો સહવાર સાંજ સહેજ ખસખસના દાણા જેટલું અફીણ પાણીમાં આપવું. દાંત આવતાં સુધી, છોકરાઓને અફીણ આપવામાં આવે, તો બહુ ફાયદો થાય છે, અને અનેક જાતના રોગોમાંથી મૂકત થાય છે, ગેરફાયદો કાંઈ નથી. દાકતરો અને પાશ્ચિમાત્ય

વિદ્યાના પોષકો ભલે ગમે તેમ કહે. છોકરાઓની બુદ્ધિ એથી વિકાસ પામતી નથી, એ વાત હું માનતો નથી.

સાધારણ દસ્ત લાવે, અને તાવ તથા પેટના દરદો દૂર કરે, એવી ગોળીઓ.

૩૯. સુંઠ, સંચળ, મોટીહરડે, અને કાચકાનો ભૂકો, કાળી-દ્રાક્ષના બીઆં કાઢી તે, સાથે મેળવી, ચણા જેટલી ગોળીઓ કરવી. રોજ બબ્બે રાતના સુતી વખત લેવાથી, ફાયદો થાય છે.

શક્તિ માટે કેશરીઆ ગોળી અને બીજી ઔષધી.

૪૦. રૂમીમસ્તકી વાલ ૬, જાવંત્રી વાલ ૬, પીપેર વાલ ૩, ખુરાસાની અજમો વાલ ૪, બરાસ વાલ ૦ાા, તજ વાલ ૪, જાયફળ વાલ ૬, કેસર વાલ ૩, એલચી વાલ ૪, કસ્તુરી વાલ ૦ાા, લવેંગ વાલ ૩, તમાલપત્ર વાલ ૪, અને અફીણ વાલ ૮. પ્રથમ રૂમીમસ્તકીને ગુલાબજળમાં પલાળી, ખલમાં ખલ કરી, પછી બાકીની ચીજોને ખાંડી ખલમાં નાંખી, તે સર્વેમાં અફીણ મેળવી, સારી પેઠે ખલ કરી, જુવાર જેવડી ગોળી કરવી. એક અથવા બે દૂધ સાથે, રોજ રાતના સુતાં પહેલાં ત્રણ કલાક અગાઉ લેવાથી, બહુજ ફાયદો કરે છે. આ ગોળી લેતાં હોઇએ, તે વખત પૈષ્ટીક ખોરાક ખાવો. ધોળી ચણોઠી, ઉમરાના દૂધમાં અથવા વડના દૂધમાં ભીંજવી રાખી, તેના છોડા કાઢી, વળી પાછી તે દૂધમાં ભીંજવી, અંગારા ઉપર માટીની ઠીંકરીમાં શેકી લાલચોળ કરી, ખાંડી ભૂકો કરી, તેમાંથી વાલ એક સવારે અને સાંજના સાકેર તોલો ૦ા માં ભેળી દૂધ સાથે ખાવું; પૈષ્ટિક ખોરાક ખાવો. આ ચીજ બહુજ શક્તિ આપે છે, પણ સાત દિવસથી વધારે ખાવી નહીં.

બાળકને સારૂ જુલાબની ગોળી.

૪૧. સીકોતરીઓ એળીઓ તોલા ૪, રેવંચીની ખટાઇ એટલે તેનું લાકડું તોલા ૪, હીરાબોળ તોલા ૪ અને પીપેર નંગ ૩૦. સર્વને વાટી, ચણીબોર જેવડી ગોળી કરી એક આપવી.

ઝેરી જનાવરોનું અને વસ્તુઓનું ઝેર ઉતારવાના ઉપાયો.

૪૨. બાબચીનાં બી ગાયના મૂત્રમાં ભીંજવી રાખી સુકવવાં; એમ રોજ સાત દિવસ સુધી કરવું, પછી તે બીયાં તોલો ફકાડવાથી ઝેર ઉતરે છે.

ટંકણખાર તોલો ૧, મોરથુથુ તોલો ૦।, હળદ તોલો ૦।, ખુશસાનીવજ તોલો ૦।; આ ચીજોનો ભૂકો પુરૂષના મૂત્રમાં પાવાથી ઝેર ઉતરે છે. કરડેલી જગાએ આંકડાનું દૂધ ભરી દેવું. કેળનો રસ કાઢી કલાકે કલાકે થોડો થોડો પાવો. ડંખના ભાગને તુળશીના કયારામાંની માટીમાં દાટી, થોડો વખત દર્દીને તુળશી પાસેજ રાખવાથી, ઝેર ઉતરે છે. કાનખજુરો ઘી ગરમ કરી નાંખવાથી કાનની બહાર નીકળી પડે છે. બાજ કંકોડીકંદ, અથવા સફેદ સાટોડીની જડ, અથવા ઇંદ્રવારૂણીની જડ, અથવા મોરસળીનીજડ, જે મળે તે, ચોખાના ધોવણમાં પાવાથી જાનવર માત્રનું ઝેર ઉતરે છે. સાપ કરડેલા માણસને તેજ માણસનું મૂત્ર પાવું. અરીઠાનાં બીનો મગજ પાણીમાં ઘસી અંજન કરવું.

વીંછીના ડંખ ઉપર પીસાબમાં કપડું ભીંજવી મૂકવું. ઇંદ્રવારૂણીનું મૂળ પિસાબમાં ઘસી ચોપડવું. નગોડાના પાંતરાનો રસ પાવો, ને ઘી મરદન કરવું. શેક કદી કરવો નહીં. અરીણ આંકડાના દૂધમાં ઘસી ચોપડવું. ધંતુરાનું ઝેર ટીંબરફળ ખાવાથી ઉતરે છે. કાચનો ભૂકો ખાધો હોય તો કૌવચનો ભૂકો ખજુરની પેસીમાં ખવાડવો.

સોમલ ઉપર ખાટી છાશ, અને એરંડાના કૂમળાં લીલાં પાંતરા ખવાડવાં.

અફીણ ઉપર ઘી, ટંકણખાર, અને મીઠું પાણીમાં ઘુંટી ખવાડવું.

ઉંદરના વિષપર જુવાર ચાવીને લેપડી મૂકવી.

હીંગ વાટી પાણીમાં પીવાથી અફીણનું ઝેર ઉતરે. કપાસનાં લીલા પાંદડાના રસથી ધંતુરાનું ઝેર ઉતરે. તાંદળજાનો રસ શેર ૧ પીવાથી, સોમલનું ઝેર ઉતરે; લાલ દાંડીનો લેવો.

સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગના ઈલાજો.

૪૩. ઘણુંજ જુનું ટાટ બાળી, તેની રાખ ખાંડમાં મેળવી ફાકવાથી, ફાયદો થાય છે. રકતપ્રદર હોય તો ઘણીજ જુની ઈંટનો ભૂકો સાકેર સાથે ખાવો. દર્ભના મૂળીયાનું ચૂર્ણ પાવલી ભાર ચોખાના ધોવણમાં આપવું.

ધાપાષાણ વાટી સાકેર સાથે તોલો ાા ફાકવું.

જંગલી કબૂતરની અઘાર, સાકેર ભેળી, ચોખાના ધોવણમાં પીવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

જાસવંતીનું મૂળ ત્રણ રાત્રી પાણીમાં ભીંજવી રાખી, સાકેર નાંખી પીએ તો ફાયદો થાય.

સ્ત્રીઓને ઋતુસ્રાવ બંધ થવાના ઉપાયો,

૪૪. રસવંતી તોલો ૧, અને સાકેર તોલો ૧, લીંબુના રસમાં કાલવી, દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી સ્રાવ બંધ થાય છે. બાવળના ઝાડપર જીવડાનું જાડું ('કાર્ડ' જેવું) જાળું થાય છે, તે લાવી, તેમાં જીવડો મરી ગએલો સૂકો હોય છે, તેમાંથી પાણી સાથે જરા ખવાડે તો, અટકાવ એકદમ બંધ થાય છે.

સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભ રહેતો હોય તો બંધ કરવાના ઉપાયો.

૪૫. રાયણના ઠળીયાની અંદરનો મગજ પા તોલો લઇ, પોટલી કરી, રજોદર્શન બંધ થયા બાદ, ત્રણ દિવસ યોનીમાં મૂકવાથી કાર્ય સરે છે. એજ પ્રમાણે ગર્ભ રહ્યો હોય, અને સ્ત્રીની પ્રકૃતિ બહુજ ખરાબ થઇ ગઇ હોય, ને ગર્ભને પાડવાનીજ જરૂર જણાય, તો રાયણના ઠળીઆનું તેલ કાઢી, સળી ઉપર રૂ લપેટી યોનીમાં ભુંગળી મૂકી, તેમાં તે સળી કમળને અડકે તેમ એક કલાક સુધી રાખવાથી, ગર્ભ પડે છે આપતકાળ વખતેજ આ ચીજનો ઉપયોગ કરવાનો છે; પછી પ્રાયશ્ચિત કરવું જોઇએ. મોગરાના મૂળને, પોહોળા વાસણમાં તેલમાં સાંતળવું, પછી તે યોનિદ્વારમાં કમળને અડકે એવી રીતે મૂકી રાખવાથી પણ ગર્ભ પડે છે.

હીંગોરાનો ગર્ભ પૈસાભાર, અને મધ પૈસાભાર, વાટીને ઋતુદર્શન પછી મહિનો બે મહિના ખાવાથી, ગર્ભ રહેતો નથી.

ચાર વર્ષનો જુનો ગોળ શેર ૦।, બારમાસી રીંગણીના મૂળ ટાંક ૮, અને ગાજરના બી ટાંક ૮, પાણી શેર પાંચમાં ઉકાળી, શેર ૦। રહે ત્યારે પીવું. ત્રણ દિવસ સુધી ગરમ વસ્તુ, ટાઢી, વાયડી, ખાવી નહીં.

સ્ત્રીને અટકાવ લાવવાના ઔષધો.

૪૬. નાગકેસર તોલો ૦॥, શોહીગોખાર અથવા ખડીઓખાર તોલો ૦॥, વાટી, ગોળમાં ગોળી કરી, સહવાર સાંજ ખાવાથી, અટકાવ સાફ આવશે. ૩–૪ દિવસજ ફક્ત આ ગોળીઓ ખાવી. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આ ગોળીનો બિલકૂલ ઉપયોગ ન કરવો. સણનાં

બી ખાટી છાશ સાથે સાત દિવસ પીવાં. કોડી બાળી તેની રાખ પાવલીભાર, સવાતોલા બકરીના મૂત્રમાં નાંખી સાત દિવસ પીવી. નાગકેસર બેઆનીભાર, અને સાકેર બે આનીભાર, વાટી ભેગાં કરી ફાકવા.

સોનામુખીના ઉપયોગો.

૪૭. સોનામુખીના પાંતરા શેર ૦ાા લઇ, ૨૧ દિવસ ખલમાં ઘૂંટી, તેનો ભૂકો બાટલીમાં ભરી મૂકવાથી, અને માસો ૧ દર્શાવેલા અનુપાનોમાં આપવાથી, નિચે લખેલા રોગો દૂર થાય છે.

૧. લસણના રસમાં વિષફોટક.
૨. બાળકના મૂત્રમાં જલંદર
૩. ગ્રેંટીના માખણમાં સ્ત્રી અને પુરૂષની ધાત બંધ થાય છે.
૪. ગાયના દૂધમાં હરસ મટે છે.
૫. પીપળી મુળ સાથે ધાત બંધાય છે.
૬. કાળીદ્રાક્ષ સાથે ઉંઘ સુસ્તી જાય છે.
૭. હરડેના ચૂર્ણ સાથે કૌવત વધે છે.
૮. એરંડાના રસમાં કોઢ જાય છે.
૯. કાળાભાંગરા સાથે કાનની બહેરાસ જાય છે.
૧૦. માલવીગોખરૂ સાથે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે.
૧૧. ભૂરાકોહોળાના રસમાં પ્રમેહ મટે છે.
૧૨. મીઠા સાથે પેટના ગોળાનું દરદ જાય છે.
૧૩. ખાંડ સાથે પેટના રોગો જાય છે.
૧૪. આમળાના રસમાં ખાંસી જાય છે.
૧૫. હરણીના દૂધમાં પુરુષાતન આવે છે.
૧૬. દાડેમની છાલ સાથે અમુઝણ જાય છે.

૧૭. ધોડાવચ સાથે પેટનો ગોળો મટે છે.
૧૮. આદુના રસમાં સર્વ પ્રકારના તાવો જાય છે.
૧૯. ગાયના ઘીમાં તોતડી જીભ સારી થાય છે.
૨૦. ખજુર સાથે બંધેજ થાય છે.
૨૧. જાયફળમાં આંખનું તેજ વધે છે.
૨૨. દાડેમના પાંદડાના રસમાં પેટની ગાંઠ જાય છે.
૨૩. શેરડીના રસમાં આંખમાં ચીપડાં આવતાં હોય, તો તે દૂર થાય છે.
૨૪. માળવી ગોખરૂ સાથે સ્ત્રીનો છોડ રહી ગયો હોય તો તે પાલવેછે.
૨૫. કાકડીમાં બાળકોના પેટના રોગ મટે છે.
૨૬. લીંબુના રસમાં જુલાબ થાય છે.
૨૭. બંગડીખાર સાથે ગર્ભ રહે છે.
૨૮. આંબાના રસમાં માથાના સર્વે રોગો જાય છે.
૨૯. લવેંગ સાથે સસણી જાય છે.
૩૦. કાચકી અથવા કેસુડા (ખાખરાના ફૂલ) ના રસમાં કાંતી વધે છે.
૩૧. અજમો અથવા બકરીના દૂધમાં જલંદર જાય છે.
૩૨. કપૂર સાથે મેળવી મોઢામાં ઘસવાથી મોઢાનાં રોગો જાય છે.
૩૩. નારિએળના પાણી સાથે આંખનું તેજ વધે છે.
૩૪. અસાળીઆના રસમાં તાવ જાય છે.

આ સોનામુખી અથવા મીંઢીઆવળનો કલ્પ, દરેક ઘરમાં અવશ્ય રાખવો; અથવા નિચે પ્રમાણે સોનામુખીની ગોળીઓ કરી રાખી હોય, તો તે પણ દરેક રોગમાં અપાય છે. સોનામુખીના પાંતરા શેર ૦|, અને સફેદ મરી તોલા ૨॥, બન્ને ખાંડી, કપડછાન

કરી, સાકેર શેર ૦ાની ચાસણી કરી, તેમાં ચૂરણું નાંખી, ચણા જેવડી ગોળી કરી ૪૨ દિવસ ખાધી હોય, તો સર્વ રોગ દૂર થાય છે.

ખરજવાના ઉપાયો.

૪૮. ઘઉંના લોટમાં ખાંડ નાંખી, પાણી રેડી, મલમ જેવું કરી, ખરજવા ઉપર લેપ, રોજ સહવારે ધોઇ નાંખી, ત્રણ દિવસ સુધી કરે, અને પછી ભાંગની લુગદી લગાડે, તો ખરજવું મટે છે. તંબાકુનું લીલું પાંતરું પાણીમાં ઘુંટી ચોપડવાથી પણ મટે છે. ડીકામાળી ધૂપેલમાં ખલ કરી મલમ કરી લગાડવાથી પણ મટે છે.

લોહી બંધ કરવાના ઉપાયો.

૪૯. ફટકડીના પાણીએ ઘા ધોવાથી લોહી તાબડતોડ બંધ થાય છે. નસકોરી ફુટે તો નાકમાં ટીપાં મૂકવાં. ફટકડીના પાણીમાં ખાદીના કપડાને ભીંજવી માથે મૂકવાથી પણ બંધ થાય છે.

માથાના દુખાવાપર ઉપચારો.

૫૦. અડાયા (ગાયના)ની રાખ, આંકડાના દૂધમાં બરોબર મેળવી, સૂકાવી, કપડછાન કરી, તેમાં તેટલુંજ ત્રાકટુ (સુંઠ, મરી, અને પીપેર) મેળવી, ચૂરણ કરી રાખવું. એક ચપટી સુંઘવાથી, છીંકો ખૂબ આવશે, અને માથું મટશે. માણસ અથવા સ્ત્રી બેશુદ્ધ થઇ ગયાં હોય, અથવા દાંત બંધાઇ ગયાં હોય, તે વખતે પણ આ ચૂરણ સુંઘાડવું. રાયણનાં પાંતરાનાં રસના ટીપાં નાકમાં મૂકવા થી પણ ફાયદો થાય છે. અરીઠાના ફીણમાં કપડું બોળી, તેવડે બે ચાર ટીપાં નાકમાં મૂકવાથી, પણ ફાયદો થાય છે. કચરો નીકળી ગયાં બાદ નાક અંદરથી બહુ બળે, તો ઘીના ટીપાં મૂકવાં. માથાના

દુખાવાપર "હરિઆઇ ફૂળ" ને ઘસી, નાકમાં ટીપાં નાંખવામાં આવે, તેા બહુ જલદી આરામ થાય છે. હળદર અને સુખડનેા ભૂકેા સરખે ભાગે મેળવી, કપડામાં બીડી વાળી તેને સળગાવી, ધૂમાડેા નાકમાં લેવામાં આવે, તેા ફાયદેા થાય છે. અથવા વાંસના ઝાડના લીલાં પાંતરા, કેળના પાંતરામાં વીટી, ધૂમાડેા લેવેા. કેળનું સુકું પાંદડું લેવું.

અરીઠાંની સુકી છાલ તેાલેા ૧॥, નવસાર માસેા ૦॥, તંબાકુ માસેા ૧, કાળાંમરી માસેા ૦॥, સફેદમરી માસેા ૦॥, કડવાં તુરીઆનેા ગર માસેા ૧, અને કળીચૂનેા માસેા ૦॥. આ સર્વ કૂટી, કપડછાન કરી, બાટલીમાં ભરી, તેમાંથી ચીપટી એક સુંઘવાથી માથાના રેાગને, વાઇની ઘુમરીને, અને છાતીના શરદીના દરદેાને ફાયદેા થાય છે. દારૂહળદર પાણીમાં ઘસી માથાના દુખાવાપર ચેાપડવાથી ફાયદેા થાય છે.

મસ્તક રેાગ ઉપર ઔષધેા.

૫૧. સુરીજન તેાલેા ૦॥, અને ખડીઓખાર તેાલેા ૦॥, વાટી, કપડછાન કરી, ભૂકેા તાળવાપર મૂકવેા; તે ઉપર ગાયના માખણનેા ગેાળેા કરી મૂકવેા, તેના પર એરંડીઆનું પાંતરૂ ઢાંકવું, અને થેાડેાવાર તડકામાં બેસવું. આ પ્રયેાગ થેાડા દિવસ કરવાથી બહુજ ફાયદેા થાય છે.

ચારેાળી, જેઠીમધ, કેાષ્ટ, અડદ, અને સિંધાલુણ, એ પાંચનું સરખે વજને ચૂરણ કરી, મધમાં કાલવીને, મસ્તકે લેપ કરવાથી ફાયદેા થાય છે.

ખસખસ દૂધમાં વાટીને લેપ કરવો. લીલા આમળાનાં બીજ, અને હીમજ, બન્ને સરખે વજને લઇ, દૂધમાં વાટી લેપ કરવાથી બહૂ ફાયદો થાય છે.

નાકૌવત ઇંદ્રિપર લગાડવાનું તેલ અને ખાવાની ઔષધી.

૫૨. લોબાન, તજ, અને લવેંગ, સરખે ભાગે લઇ, તેનો ચૂવો કાઢી, એ તેલ સવાર સાંજ ઇંદ્રિપર મસળવાથી સારો ફાયદો થાય છે. અથવા ખારેકનો ઠળીઓ તેલમાં ઘસી, તેનો મલમ કરી, ચોળવો, ચૂવો કાઢવાની રીત એવી છે કે, એક માટલી, અથવા કલાઇવાળું વાસણ જમીનમાં દાટવું, તેનાપર નિચે બારિક કાણું કોચી, બીજી માટલી મૂકવી. બન્ને માટલીઓની સાંધ છાણ માટીથી બંધ કરવી. ઉપરની માટલીના કાણા ઉપર એક ઠીકરી મુકવી, પછી એ માટલીના ઉપર બંધ બેસતું કોડિઉં મૂકી છાણ માટીથી મોઢું બંધ કરી લેવું. પછી આજુબાજુ છાણા ગોઠવી સળગાવવા, કે માટલીના કાણામાંથી નિચેની માટલીમાં ચૂવો પડશે. પછી અગ્નિ થંડો પડયા બાદ, માટલીઓ કાઢી લઇ, ચૂવો એક બાટલીમાં ભરી રાખવો. વાંદરાની વિષ્ટા શેર ૠ૨, હાંલ્લામાં ભરી, તેનો ચૂવો કાઢવો, પછી તે ઔષધ અને જાયફળ, પાણીમાં નાંખી, પાન પર ચોપડી ખાવું. આ બે વસ્તુનો (ચોપડવાની અને ખાવાની) ઉપયોગ સાથે કરી, ૪૨ દિવસ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી, બહૂ ફાયદો થાય છે. ગએલું પુરૂષાતન પાછું આવે છે.

રતનજોતના પાંતરા પાણીમાં વાટી, તેનો શેર ૧ રસ કાઢવો, તેમાં શેર ૦॥ તલનું મીઠું તેલ નાંખી, તેમાં તોલો ૦॥ એલચી દાણા, નાગકેશર તોલો ૦॥ અને પાષાણભેદ તોલો ૧, વાટી નાંખી ઉકાળવું. પાણી બળી ગયાં પછી, તેલ ગાળી લેવું. આ તેલ ઇંદ્રિઉપર અને તેની

આજુબાજુના ભાગપર ખૂબ રોજ ચોળવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. સ્ત્રી યોનીમાં લગાડે, અને આજુબાજુ ચોપડે તો ગર્ભ રહે.

સળેખમના ઉપાયો.

૫૩. માયુ, સાકેર, અને મીઠું, દરેક વાલ ૨ લઇ, બારીક ભૂકો કરી, રૂના પૂમડામાં મૂકી સુંઘવાથી, સળેખમ મટે છે. બેાચીનો ભાગ ખૂબ ચોળવાથી ફાયદો થાય છે. અરડુસો ટાંક ૭ાા, ભારંગ ટાંક ૭ાા, ખુરાસાની અજમો ટાંક ૧ાા, ખેરસાર ટાંક ૧ાા, પીપેર ટાંક ૧ાા, અને અકલગરો ટાંક ૨, વાટી, કપડછાન કરી, ચણા જેવડી ગોળી કરી એકેક ખાવી.

ખાંસીના ઉપાયો.

૫૪. ભારંગ, એરંડામૂળ, કાયફળ, અને કાકડાસિંગ, સમભાગે લઈ, ચૂરણ વાલ ૪, મધ સાથે ખાવાથી ખાંસી મટે છે. અથવા ગાજબાનનો અર્ક પણ કફનાશક છે, અને છાતીના સર્વ રોગો મટાડે છે. ભોંયરીંગણીના કાઢામાં પીપેરનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી, ખાંસી દૂર થાય છે.

અર્ધાતોલા પીપેરના ભૂકામાં, એક તોલો મધ મેળવી ચાટવાથી, સારો ફાયદો થાય છે.

કપૂરની નાની ગોટી દિવસમાં ત્રણ વખત ખવાડવી.

સારંગગાંઠના ઉપાયો.

૫૫. આ રોગમાં પટો પહેર્યા સિવાય છૂટકો નથી. તોપણ લહેરીલોબાન તથા સાકેર સમભાગે પા પા તોલો ખાવાથી, ઘણે દિવસે ફાયદો થાય છે. ગાંઠની 'રીંગ'પર ડામ દેવડાવવો. બન્ને બાજુ હોય તો બે ડામ દેવડાવવા આ બહુ સારો ઇલાજ છે.

હાડગંભીર-કંઠમાળનો ઉપાય.

૫૬. મૂવેલા કૂતરાની જીભ લાવી, તેલમાં તળી, લોઢાની કઢાઈમાં ખૂબ ઘુંટી નાંખવી, અને તેમાં ૧૨ પૈસાભાર સીંદુર નાંખવો, અને મલમ બનાવી લગાડવો. આ ચામડીના સડા ઉપર બહુ ઉપયોગી ચીજ છે.

તુળશીનો કલ્પ.

૫૭. ૧. તુળશીના પાંદડાનો ઉકાળો કરી, તેમાં તેટલુંજ દૂધ મેળવી, સાકેર તોલો ૧, સાલમ તોલો ૦॥, અને એલચી નાંખી પીવાથી, શરીરને પુષ્ટી મળે છે.

૨. તુળશીનાં પાંતરા તોલો ૧ ઉકાળી, તેનું નવટાંક પાણી પીધાંથી તાવ, આળસ, સુસ્તી, અરૂચી, છાતીનો દાહ, વાયુ, અને પિત્ત મટે છે.

૩. વીષમજવરમાં તુળશીના રસમાં મરી ભેળી આપવાં.

૪. ગમે તે જાતનું ઝેર ચઢ્યું હોય, તો કાળીતુળશી (કૃષ્ણ તુળશી)નો રસ નવટાંક પાવો. દાંત ખીલી બેઠી હોય, તો નાકમાં રસ મૂકવો.

૫. ઉંદરના વિષ ઉપર તુળશીના રસમાં અણુરી મેળવી ચોપડવું.

૬. શીતળામાં (સહીયડ આવ્યા હોય ત્યારે) તુળશીનો રસ પાવો.

૭. તુળશીના રસમાં ગાયનું ઘી, અને કળીચૂનો ભેળી, કાંસાના વાસણમાં ઘૂંટી મલમ કરી દરાજ ઉપર લગાડવો.

૮. મુઝારા ઉપર, કાળી અને ધોળી તુળશીનો રસ અડુસાની છાલનો રસ, અને કાંદાનો રસ મેળવી આપવો.

૯. કાળી તુળશીના પાંદડાનો રસ કાઢી, રોજ આંખમાં ટીપાં મૂકવાં, તેથી રતાંધળાપણું જાય છે.

૧૦. વાયુ થયો હોય, તો તુળશીનો રસ અને આદાનો રસ મેળવી પાવું.

૧૧. મેમુદી ઉપર તુળશીના રસમાં ગેરૂ લગાડવો, અને પાંદડાં વાટી, તે ઉપર લુગદી મૂકવી.

૧૨. વીંછુના ડંખઉપર તુળશીનો રસ લગાડવો.

૧૩. બાળકને ઓકારી અને ઝાડા થતા હોય ત્યારે, તુળશીના બી દૂધમાં વાટી, તેમાં તુળશીનાં પાંદડાનો રસ, અને મધ મેળવી પાવું.

૧૪. લોહીના અતીસાર (ઝાડા) ઉપર, તુળશીનાં બી રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી, સહવારે વાટી પાવાં.

૧૫. વાયુનો નાશ કરવા તુળશીના પાંદડાનું ચૂરણ ૭ ભાગ, નગોડ ચાર ભાગ, ભાંગરો ૬ ભાગ, વાવડંગ એક ભાગ મેળવી ત્રણ માસા ચૂરણ આપવું.

૧૬. જખમ ઉપર તુળશીના પાંતરા વાટી બાંધવાં.

શકિતવર્ધક, ભૂખ લાગી તંદુરસ્ત શરીર રહે, એવો પાક.

૫૮. બદામનો મગજ શેર ૦ાા, પસ્તાનો મગજ શેર ૦ા, લવેંગ નવટાંક, જાયફળ શેર ૦ા, જાવંત્રી શેર ૦ા, અક્કલગરો અધોળ, ખુરાસાનીઅજમો નવટાંક, કાચો હીંગોળ અધોળ, કેશર અધોળ, બરાસ તોલો ૦ાા, કસ્તુરી વાલ ૪, મોતી તોલો ૦ા, માણેક વાલ ૪, પાના વાલ ૪, સોનાના વરખના પાના ૫૦, રૂપાના વરખના પાના ૧૫૦, મધ શેર બે, સાકર શેર ૫, અને ભાંગનું ઘી શેર ૧. આ સર્વ વસ્તુ ભેગી કરી, પાક બનાવી, રોજ

એક તુકડો ખાવાથી અને દૂધ પીવાથી, ગૃહસ્થીને બહુજ ફાયદો થાય છે; સહેજ કેફ આવે છે.

ભાંગ શેર એક, તાંબાના વાસણમાં શેકી, તેને પાણીમાં વાટી લુગદી કરી, વધારે પાણી મેળવી રગડો બનાવવો, અને તેમાં ગાયનું ઘી શેર ૪ મેળવવું, અને પછી અગ્નિપર ચઢાવી, ધીમી આંચે પાણી બળી જતાં સુધી રાખી, પછી ઘી ગાળી લેવું. આ ભાંગનું ઘી ઘરમાં અવસ્ય રાખી મૂકવું; ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે.

કોલેરાના અકસીર ઇલાજો.

૫૯. ભીલામા નંગ ૨. આમલી નંગ ૨, અને સફેદ કાંદો (ડુંગળી) નંગ ૨. આ સર્વને છુંદી, નીચોવી, તેનો રસ આશરે ૧૦ ટીપાં અડધા અડધા કલાકે પાવો. વંટ આવતાં હોય, તો તે પર આ ઔષધીના કુચા ખૂબ ઘસવાં. કોલેરાવાળા માણસે લીંબુનો રસ આખો વખત ચૂસ્યાંજ કરવો.

લસણ, જીરૂં, સિંધવ, સંચળ, મરી, અને હીંગ, સમભાગે લઇ, તેનુ ચૂરણ કરી, પા તોલો બબ્બે કલાકે લીમડાના રસ સાથે લેવું.

મીઠું પાણીમાં નાંખી (એક ઔંસ પાણીમાં ચાર 'ગ્રેન') જેને ડા. કુળકર્ણી (સોલ્ટ દાક્તર) "અમૃત જળ" કહેતા, તે અડધે અડધે કલાકે પાવું. ડા. કુલકર્ણી મીઠાંનોજ પ્રયોગ દરેક રોગપર કરતાં, અને તેથી દર્દીઓ સારા થતાં હતાં.

તાપોટીઆં કેરીના દિવસમાં મોંઢે થાય છે તેનો ઇલાજ.

સુખડ, કેશર, હળદનો ગાંઠીઓ કાચો પાકો બાળી, અને બાવળનો કોયલો, આ સર્વ ચીજો ગુલાબજળમાં ઘસી, મલમ કરી ચોપડવું.

પેટમાં ચુંક આવતી હોય તો તેના ઉપાયો.

૬૧ એક ખારેક લઇ, તેમાંથી ઠળીયો કાઢી, તેમાં હીંગ ભરવી, અને કણેક(લોટની બાંધીએ છીએ રોટલી વણવા)માં, ખારેક દબાવી, ગોળો કરી, છાણામાં નાંખી, તે ખારેક પકાવવી, અને ઉપરનો લોટનો ભાગ કાઢી નાંખી પછી બફાએલી ખારેકને વાટી, આઠ ગોળી કરી, સવાર સાંજ ખવાડવાથી એકદમ ચુંક મટે છે.

ઝેરકચુરાના ચૂરણમાં હીંગ મેળવી આપ્યાથી પણ ચુંક મટે છે.

સાધારણ ચુંક તો અજમો અને સંચળ સમભાગે ફાકવાથી મટે છે.

ઘોડાની લીદ થોડો વખત પાણીમાં બીંજવી મૂકી, તેને ગાળી લઇ, તેમાં હીંગ અને મીઠું મેળવી, પીવાથી તાબડતોબ ચુંક મટે છે.

સ્ત્રી પુરૂષોના અને બાળકોનાં મોંઢાપરના ચાંઠા સાફ થઈ, કાંતિ વધવાનો મલમ.

૬૨. દરિયાપર છીંપોણીઓ થાય છે તેમાંની સફેદ સારી જોઇ લાવી, તેનો ભૂકો કરી, લીંબુના રસમાં પલાળી મૂકવો, કાચના વાસણમાં, સાત દિવસ પછી તેમાં શંખજીરૂં, બોદારપથરી, કોકમનું ઘી, અને સમુદરીણ ભેળવવાં. અને ખલ કરી ખૂબ ઘૂંટી તેમાં કોઇપણ જાતનું (મનપસંદ) અત્તર અથવા " મીલ્ક ઓફ રોઝીઝ" એટલે ગુલાબના ફૂલનું દૂધ મેળવવું, અને પોહોળા મોંઢાની બાટલીમાં ભરી મોંઢાપર ચોળવું. " હેઝેલાઇનસ્નો " " મરકો ડાઇઝિડ વેક્ષ " વગેરે ખર્ચાળ વસ્તુ વાપરવાની જરૂર નહીં પડે. " પોમેટમ" " વેસેલાઇન " વગેરે પણ વાપરવાં નહીં.

ફૂઝતાં મસાના ઉપાયેા.

૬૩. સીમળાના ઝાડના ઉપરના છેાડાં ખાંડી, કપડછાન કરી, અડધેા તેાલેા સાકેરમાં ફાકવાથી લેાહી બંધ થાય છે.

માણુસના નખ ભેગાં કરી તાવીપર બાળી, તે રાખ મસાપર ફૂઝતી વેળા દાબવાથી મસા ખરી પડે છે.

હળદ, સીંધવ, દેવદાર, ત્રીફળાં (હરડાં, બેડાં, અને આમળાં)નું ચૂરણુ કરી થુવેરના દૂધના સાત પટ દેવાં, અને તે ચૂરણુ મસા ઉપર લગાડવાથી મસા ખરી પડશે.

લવેંગ, ઇંદ્રવારૂણીનું મૂળ, અને દેવડાંગરના બીજ, ગેાળ સાથે વાટી કપડામાં બત્તી કરી, ગુદામાં મૂકવાથી હરસ જાય છે.

દુધીના ઉપર માટી લગાડી, કપડું વીંટાળી, રાખમાં મૂકી, બાફી, તેનેા રસ પીવાથી લેાહી બંધ થાય છે.

નાગકેસર તેાલેા ૦॥, સાકેર તેાલેા ૧, અને સુખડનેા ભૂકેા તેાલેા ૦॥, માખણુમાં મેળવી દિવસમાં બે વખત ચાટવું, અને મસાપર " કેરેાસીન" તેલ લગાડવું.

ચિત્રાવળના મૂળની છાલનું ચૂરણુ, ગાયના મૂત્ર સાથે આપ્યાથી પણુ હરસ જાય છે.

અરણીનામૂળ ખાટી છાશમાં ઘસી પાવાથી રક્ત હરસ મટે છે.

અઘાડાના બીજને ચેાખાના ધેાવણુમાં વાટી, તેથી ચારગણું ચેાખાનું ધેાવણુ તેમાં મેળવી પીવાથી, હરેક જાતના મસા સારા થાય છે. ઇસપગેાળની ભૂસી સફેત રંગની થાય છે, તે, (ઇસપગેાળના ઉપરના છેાતરાં કાઢી બનાવેલી ભૂસી,) પાંચ માસા, સાકેરના પા-

ણી સાથે અથવા દૂધમાં ઉકાળી પીવી; આ ઘણી ઉત્તમ વસ્તુ છે. એથી સૂક્ષ્મ જુલાબ થાય છે; સ્વાદ પણ સારો લાગે છે; બાળકોને આપવાને પણ હરકત નથી; હોંસથી પીએ છે.

"શીવા પાર્વતી વિજયાચૂર્ણ" પણ હરસના રોગમાં રામબાણ ઔષધી છે. હરડેનો ભૂકો, શુદ્ધ કરેલો ગંધક, અને શુદ્ધ કરેલી ભાંગ, સરખે ભાગે લઇ, એ આની ભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે ખાવું. દૂધ પીવાય તેટલું પીવું; પણ આ ઔષધ ચાલતું હોય ત્યાં-સુધી ખાવાનું બિલકુલ ત્યાગ કરવું. શીવા (હરડે), પાર્વતી (ગંધક) અને વિજયા (ભાંગ,) એનુ ચૂરણ તે શીવા–પાર્વતી–વિજયા ચૂરણ કહેવાય છે.

ઉંઘ લાવવાના ઉપાયો.

૬૪. કાકજંગનું મૂળ લાવી ઓસીકા નિચે મૂકી સુવાથી ઉંઘ આવે છે. એ મૂળ માથે બાંધવાથી પણ તરત ઉંઘ આવે છે. વેગણ (વંત્યાક) ઓસીકે રાખ્યાથી પણ ઉંઘ આવે છે. તેમજ બીજોરૂં પણ મૂકયાથી ઉંઘ આવે છે.

લીંબોડી અને ગંધક, લીંબુના રસમાં ઘૂંટી, અંજન કર્યાથી ઉંઘ આવે છે.

લીંબડાના (કડવો) પાંતરાનો રસ કાઢી, (રસ ન નીકળે તો ગાયનું દૂધ મેળવી વાટી રસ કાઢવો), તે પગને તળીએ એક કલાક સુધી ચોળવો. તોપણ ઉંઘ ન આવે તો, તે રસમાં થોડો ગાંજો મેળવી પગને તળીએ ચોળવો, અથવા અરીણુનું પાણી કરી તે પગને તળીએ ચોળવુ, કે તાબડતોબ નિદ્રા આવશે. અરીણુનો

ઈલાજ છેક છેવટનો છે, માટે ખાસ જરૂર હોય તોજ અજમાવવો.

સાકેર, પીપેર, ધાણા, અને લવેંગ, જુદા જુદા સમભાગે લઇ, ખાંડી, એકત્ર કરી, અકેક ચપટી ભરીને પડીઓ કરવી, અને તેમાં (દરેક પડીમાં) સુંઠનો ભૂકો સહેજ મેળવવો, પછી સૂતી વખત પાણી સાથે એક પડીકું ખાવું, જેથી ઉંઘ આવશે.

ભાંગનુ ઘી પાછળ લખ્યું છે તે, એક ચમચો દૂધમાં લેવાથી પણ ઉંઘ આવશે.

સફેદ વાળ કાળા કરવા સારૂ "ભૃંગરાજ તેલ."

૬૫. લોઢાનો કાટ અથવા મેલ, ત્રીફળાં (હરડાં, બેડાં, અને આમળાં,) અને ઉપલરી, એ પાંચ ચીજોને ખાંડી ચૂરણ કરવું; ચાર ચાર તોલા દરેક ચીજ લેવી. તલનું તેલ ૮૦ તોલા, અને ભાંગરાનો રસ તોલા ૩૨૦ માં, સર્વ ચીજો ઉકાળવી, અને પાણીનો ભાગ બળી ગયા પછી તેલ ગાળી લેવું. આ તેલ રોજ વાળપર મરદન કરવાથી, ધોળા વાળ કાળા થાય છે, ખંજવાળ દૂર થાય છે, અને તાલ પડી હોય, તો વાળ પાછાં ઉગે છે. કલપ તો વાળપર બિલકૂલ લગાડવો નહીં. એ કૃત્રિમ ચીજનો સમૂળગો પરિત્યાગ કરવો.

દંતરોગો દૂર કરવાની ઔષધીઓ.

૬૬. કાળા ખેરની છાલ કૂટેલી ૪૦૦ તોલા લાવી, તેમાં પાણી ૧૦૨૪ તોલા નાંખીને ઉકાળવું, પાણી ચોથે હિસ્સે રહે એટલે ગાળી લેવું, અને લવેંગ, ગેરૂ, અગર, પદ્મકાષ્ટ, મજીઠ, લોધ્ર, જેઠીમધ, નાગરમોથ, વડની છાલ, તજ, જાયફળ, કપૂર, કંકોલ, સફેદ ખેરની છાલ, ધાયટીના ફૂલ, ઝીણી એલચી, નાગકેશર, મોટી રીંગણીના ફળ

દરેક અક્કેક તોલો, અને બોરડીની લાખ તોલો ૧ાા, સર્વેને કૂટી, તલનું તેલ ૧૨૮ તોલા મેળવવું; પછી સર્વેને ઉકાળી પાણીનો ભાગ બાળી નાંખવો, અને તેલ ગાળી લઈ બાટલીમાં ભરવું. આ તેલ દિવસમાં ત્રણ વખત દાંતે અને જીભે તથા તાળુપર ઘસવાથી સર્વ જાતના દાંતના અને મોંઢાના રોગો દૂર થાય છે. અવશ્ય દરેક ઘરમાં આ તેલ રાખવું.

સાકેર, લોબાન, અને ફટકડી, સરખે ભાગે લઇ ભૂકો કરી ઘસવું.

દિવેલાં શેકી મોઢામાં, દાંત અથવા દાઢ દુખતી હોય ત્યાં રાખવાં, અને પછી ચાવી જવામાં આવે તો જુલાબ થશે.

તલના તેલમાં સિંધાલુણ નાંખી કોગળા કરવાથી દાઢ દુખતી રહે છે.

રીંગણીના બી વાટી, તેમાં ટંકણખાર બારીક કરી મેળવવો, પછી એરંડીઆનું પૂટ દઈ, સૂકવી, ગોળી કરવી, અને અંગારા ઉપર દિવેટનું ટીપું મૂકી, તેનો ધૂપ લેવો.

બોરસળીનાં ઝાડનું ફૂલ દાઢમાં રાખવું.

અનુસડી (સીતાફળી)નો પાલો મીઢામાં ચોળી દાઢમાં રાખવો, અને સરસીઆ તેલમાં મધ મેળવી દાઢે ઘસવું.

હેડકી અથવા ઉચકીના ઉપાયો.

૬૭. રેણુકા બીજ, અને પીપરનો કાઢો કરી, તેમાં શેકેલી હીંગનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી તુર્ત મટે છે.

કાથાની દોરડી સળગાવી તેનો ધૂમાડો મોઢામાં લેવાથી હેડકી મટે છે.

સાધારણ હેડકી તો પ્રાણાયામથી તુર્ત બંધ થઇ જાય છે.

ઉપદંશ અથવા ગરમીના ઇલાજો.

૬૮. આ રેાગ હાલના વખતમાં બહુ સાધારણ છે, અને તેને સારૂ " સાલવરસન, " " ૬૦૬ ", વગેરે " ઇનજેક્શનેા " આપવામાં આવે છે, પણ તેથી રેાગ મટતેા નથી, પણ ઉભળ્યા કરે છે.

કરીઆતું ૨૪ કલાક પલાળી મૂકી તે પાણી એક પ્યાલેા, તેમાં ચાર ચમચા મધ નાંખી, દિવસમાં ચાર વખત પાવું. ખાવામાં ફક્ત ચણાનેા રેાટલેા ને મધ આપવાં; ઘી ચેાપડી રેાટલેા ખાવેા. બીજી સર્વ ચીજો વર્જ કરવી. ઇંદ્રિના ચઠ્ઠાપર લીમડાની ડાળી, પેાતાના વાસી થુંક સાથે, લેાઢાની કાટવાળી કઢાઇમાં ઘસી, મલમ જેવેા બનાવી, લગાડવેા, ગૈામૂત્રથી ઇંદ્રિનેા ભાગ ધેાવેા. રેાજ " બસ્તિ " (એનીમા) એક વખત લેવી. આ ઉપાય રામબાણ છે.

સફેત સાટેાડીનું મૂળ લીલું લાવી, ૮ આંગળ લાંબા બે કકડા કરી, તે ચાવી સહવારમાં રસ ગળામાં ઉતારવેા. ૧૪ દિવસમાં રેાગ મટશે; પણ એક વર્ષ સુધી તેલ બિલકૂલ ખવાશે નહીં; ખાધું તેા રેાગ ઉભળશે. તેલ ભૂલથી ખવાઇ જાય, તેા ઇંદ્રવારુણીનું મૂળ પાવલીભાર ઘસી પાવાથી વિકાર નહીં થાય.

હરડેદળ રૂા- ૪ ભાર, મુરદારસીંગ તેાલેા ૧, અને દાડેમની જડ તેાલેા ૧, સુકી હેાય તેા; અને લીલી હેાય તેા તેાલા ૨. આ સર્વ ચીજોનેા ભૂકેા કરી, જેટલેા મળી શકે તેટલેા જુનેા ગેાળ તેાલા ૬ લઇ તેમાં સેાપારી જેવડી ગેાળી વાળી, પાણી સાથે લેવી. ખાવામાં મગનીદાળ ને ઘઉં સિવાય કેાઇ જાતની ચીજ ખાવી નહીં. ઘી ખૂબ ખાવું. સાત દિવસમાં ફાયદેા થશે.

કલાઇ સપેતેા સુખડનાં તેલમાં મેળવી ઇંદ્રિની ચાંદીપર લગાડવેા.

આવા ભયંકર રોગમાં " ઉપવાસ " બહુ સારૂં કામ કરે છે, કોઇપણ ઔષધ લેવાની જરૂર પડતી નથી.

શરીરમાં દુખાવો થતો હોય, અને રહી ગયું હોય, તે ઉપર " ઉત્કટ્ટા " નો ઉપાય.

૬૯. " ઉત્કટ્ટો " જે ઉકરડાપર, નદી કિનારે અથવા બીજે સ્થળે થાય છે, જેને પીળાં ફૂલ આવે છે, જેના પાંતરાને કાંટા હોય છે, અને જે આઠ મહિનાજ થાય છે, ચોમાસામાં મરી જાય છે, તેની ડાળીને કૂટી રસ કાઢી, રોજ સહવારે દૂધ અથવા દહીંમાં પીવો. રસ પીળો નીકળે છે, અને પાંચ ટીપાંથી પીવાનું શરૂ કરી, ધીમે ધીમે વધારતા જવું. એનાથી કદાચ શરૂઆતમાં જીવ ગભરાઇ ઝાડા ઉલટી થાય, તો ગભરાવવું નહીં. લીલી હળદ ચાવી જવી. આ રસ જેમ જેમ અંગમાં પચતો જશે, તેમ તેમ તબિયત એકદમ સુધરતી જશે. સર્વ વ્યાધીઓ આ રસથી દૂર થાય છે, અને જો લાંબો વખત ધીરે ધીરે પ્રમાણ વધારી પીવામાં આવે, તો શરીરની કાંતી વધી સુદૃઢ બને છે. નિરોગી માણસ પણ આ રસનો ઉપયોગ કરે, તો શરીર પ્રકૃતિ બહુજ સારી થાય છે.

" ડાયબેટીસ " અથવા બહૂમૂત્રના ઇલાજો.

૭૦. સફેદ દાઉદખાની ધઉં તોલો ૦॥, ખસખસ તોલો ૦॥, અને મેથી તોલો ૦॥, રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખી, સહવારે વાટી પીજવું.

જાંબુનો સરબત દિવસમાં બે વખત પીવો, અથવા જાંબુનો ઠળીયો પાણીમાં ઘસી દિવસમાં બે વખત પીવો.

અફીણનું બંધાણુ રેાગી પાડે તેા બહુ ફાયદેા થાય છે.

ભેાંયસીંગના દાણા રેાજ આશરે અડધેા શેર ખાવાં; બહુ ફાયદેા કરે છે.

દિવેલનેા મલમ.

૭૧. ધેાળું ચેાખ્ખું મીણ લઇ, તે ગરમ કરી, દિવેલમાં નાંખવું, અને તેમાં કપૂરની ભૂકી કરી મેળવી, ખૂબ હલાવી, મલમ કરવેા. આ મલમ ચામડીના હરેક રેાગમાં બહુ ઉપયેાગી પડે છે. પેટના ભાગપર ચેાળવાથી ઝાડેા સાફ આવે છે. આખા શરીરે ચેાળી નાહાવાથી પણ બહુ ફાયદેા થાય છે. તાવમાં માથાપર અને પગના તળીયાપર ઘસવાથી તાવ ઉતરે છે. આંખમાં પણ એનુ અંજન થાય છે.

વડનીવડવાઈના પ્રયેાગેા.

૭૨. વડની જટા (વડવાઇ) ના મૂળ છાંયડે સૂકવી, ખાંડી, કપડછાન કરી, ભૂકેા બાટલીમાં ભરી મૂકવેા, અને નિચેના અનુપાનેા સાથે આપવેા.

૧. સાકેર સાથે અથવા ગાયના દૂધ સાથે લેવાથી ધાતુ વધે છે.
૨. ખાંડ સાથે લેવાથી શરીરે સુખ થાય છે.
૩. ગેાળ સાથે લેવાથી નબળાઇ જાય છે.
૪. ખાંડ ઘી સાથે લેવાથી પુષ્ટિ કરે છે.

૫. ગાયના માખણ સાથે લેવાથી માથાના રોગો જાય છે.
૬. ખાટી છાશ સાથે અથવા દહીં સાથે લેવાથી તાવ જાય છે.
૭. ઉંટના દૂધ સાથે લેવાથી બંધેજ થાય છે.
૮. દાડેમના રસ સાથે લેવાથી અમુંજણ સમે છે.
૯. આદાના રસ સાથે લેવાથી જુના રોગો હોય તે જાય છે.
૧૦. ભાંગરાના રસ સાથે લેવાથી પુષ્ટિ મળે છે, અને આંખના રોગો જાય છે.
૧૧. લીલીદ્રાક્ષ સાથે લેવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

માલકાંકણીના પ્રયોગો.

૭૩. ૧. માલકાંકણીના બીની પોટલી કરી, મોઢામાં રાખવાથી દાંતના રોગો જાય છે.
૨. પાનમાં રોજ ખાય તો અવાજ સુધરે છે.
૩. આવીને પાણી સાથે ગળે, તો ધૈર્ય વધે, અને સહન શકિત આવે છે.
૪. પ્રથમ વેતરની ગાયના દૂધ સાથે ખાય, તો સર્વ જાતનાં તાવો જાય છે.

ધોળીમૂસળીના પ્રયોગો.

૭૪. ૧ પાણીમાં ઘસી પીધાથી કમળો જાય છે.
૨. છાશમાં વાટી પીવાથી તાવ જાય છે.
૩. હરડે સાથે ઘસી પાએ તો ધાતુ સુધરે છે.
૪. લસણના રસમાં પાએ તો ભગંદર જાય છે.

પ. બળદના મૂત્રમાં ઘસી પીએ તો અંતરગળ જાય છે.

તણુખીઆ પરમીઆના ઇલાજો.

૭૫. પાસણુભેદ તોલા ૨, હીમજ તોલો ૧, સુરોખાર તોલા ૨, એળચી તોલા ૨, તજ તોલા ૨, રેવંચીનું લાકડું તોલા ૨, અને સાકેર તોલા ૫, આ સર્વેનું ચૂરણ કરી, કપડછાન કરી, તોલો ૧ પાણી સાથે ફાકવું.

શેરીલોબન તોલો ૧, પાશેર પાણીમાં પલાળી મૂકી, ગાળી લઇ, સાકેર મેળવી, દિવસમાં બે વખત પીવું.

લીંબોડીના બીયાં વાટી, સાકેર સાથે દિવસમાં તોલો ૧, બે વખત ફાકવાં.

કમળાના ઉપાયો.

૭૬. અડધાં લીંબુ ઉપર સાજીખાર ભભરાવી, ચૂસવાથી, પીસાબ પીળો થઇ, કમળો જશે.

બદામનું બીજ દેવતાપર શેકી, પાણીમાં ઘસી ચોપડવાથી (ચંદનની માફક) ઘણે દિવસે ફાયદો થાય છે.

શરીરનો મેદ ઓછો કરવાના ઉપાયો.

૭૭. શાહજીરૂં શેરડીના સરકામાં ભીંજવી સુકવવું, અને તેમાં અજમો, પીપેર, પીપળીમૂળ, અજમોદ, અને ખુરાસાની અજમો, સરખેભાગે મેળવી, બારીક ખાંડી, ચૂરણ કરવું, અને એ સર્વેના વજનથી ત્રણગણી સાકેરની ચાસણી કરી, તેમાં ચૂરણ નાંખવું. અંબર, કેશર, અને કસ્તુરી, સહેજ નાંખવામાં આવે તો સારૂં. આ ચૂરણ દરરોજ તોલો ૦। ખાય, તો બહુ જલદી ફાયદો થાય, પણ દૂધ બિલકૂલ છોડવું.

મધ ને ગરમ આટેલું પાણી, રોજ સહવારે પીવાથી ફાયદો થાય છે.

ખાખરાના પાંતરાની ચાહ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

ધારણાપારણાવ્રત કરવાથી એકદમ એક મહિનામાં મેદ ઓછો થઇ જાય છે. એક દિવસ અપવાસ કરવો, અને બીજે દિવસે મીઠાં વગરનું મોળું હવિષ્યઅન્ન ખાવું.

"ધનુરાસન", અથવા "પશ્ચિમતાન", સાધ્ય કરેથી, મેદ એકદમ ઓછો થાય છે. ઉંધા સુવું, પછી બન્ને પગો ઉંચા કરી બન્ને હાથવતી પગના અંગુઠા પકડવાં. અભ્યાસ વધ્યા પછી પગની પાનીઓ પકડવી. આને "ધનુરાસન" કહે છે. નિચે બેસી બન્ને પગ દંડની પેઠે સન્મુખ લાંબા કરી, બન્ને હાથથી ઢીંચણની નિચેનો ભાગ ભૂમીથી ઉંચકાય નહીં, એવી રીતે બન્ને પગ રાખી, પગના અંગુઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઢીંચણપર રાખવું, એને "પશ્ચિમતાન આસન" કહેવામાં આવે છે.

ત્રિફળા (હરડા, બેડાં, અને આમળાં)નાં કાઢામાં મધ મેળવી પીવું.

હાથપગનો દાહ જવાનો ઉપાય.

૭૮. દિવેલ શેર ૦। લઇ, તેમાં નવસાર તોલો ૦॥ બારીક વાટી, વસ્ત્રગાળ કરી મેળવી, પછી ગરમ કરવું. જરા કાળાસપર આવે કે ઉતારી લેવું. થંડુ પડે ગાળી લઇ, કાંસાની વાડકીથી હાથે પગે ચોળવું.

સ્ત્રીઓને અટકાવ બંધ કરવાનો ઉપાય.

૭૯. લાલખાપરીઉં, સોનાગેરૂ, અને મુલતાની માટી,

સમભાગે લઇ, એ પૈસાભાર પાણી સાથે ફાકવાથી, અટકાવ એક-દમ બંધ થશે. એક પડીકાએ ન બંધ થાય, તો બે અથવા ત્રણ પડીકાં આપવાં.

ગાંઠનો ઉપાય.

૮૦. કોઇપણ જાતની ગાંઠ ઉપર કાજુ ઘસી ચોપડવાથી મટે છે, અથવા ફૂટી જાય છે. કાજુ કાચુ લેવું. બદ, વરસોળી, સર્વ સારાં થાય છે.

વાઘેરીનું ભાથું.

૮૧. આ ચીજ કોંકણમાં થાય છે. વાઘેરીના ઝાડના મૂળીયાં બહુ ઉંડા હોય છે. તે મૂળીયાને "વાઘેરીનું ભાથું" કહેવામાં આવે છે આ ઔષધી હરસના રોગમાં, ગરમીના રોગમાં, ઉત્તમ છે; અને ઘણીજ શક્તિવર્ધક છે. એને ગાયના દૂધમાં ઘસીને પીવાથી બહુજ ફાયદો કરે છે. પનવેલમાં "ધૂતપાપેશ્વર" કારખાનામાં, અથવા દાપોલી, અથવા મુંબઇ તરફના કોઈ વૈદ્ય મારફત મળી શકશે. આમાં દગલબાજી ઘણી થાય છે. ઉંડાણમાંનું મૂળીયું હોય તો તેજ ધાર્યું કામ કરે છે. દરેક કુટુંબીએ આ અવશ્ય ઘરમાં રાખવું, અને ઉષ્ણતાના કોઇપણ રોગમાં બેધડક ગાયના દૂધમાં ઘસી પાવું.

પકવેલો હિંગોળ.

૮૨. આ ચીજ પણ બહુ ઉપયોગી છે, અને અવશ્ય ઘરમાં રાખવા લાયક છે. નાના છોકરાંઓને જે દૂધ પાવામાં આવે છે, તેમાં અડધો ભાગ પાણી નાંખી, હીંગોળ નાંખી, ઉકાળી, પાણી બાળી નાંખી પાવામાં આવે, તો છોકરાંઓ બહુ સશક્ત થાય છે, છોકરાંઓનું દૂધ

હમેશાં માટલીમાં ઉકાળવું, અને પાણી નાંખવામાં આવે, તેટલેથી નિશાની બહારની બાજુએ કરવી, અને તેટલું પાણી બાળી નાંખવું. દૂધ ગાયનુંજ લેવું. મોટા માણસને જેમને દૂધ પાચન ન થતું હોય, તેઓ હીંગોળનો ઉપયોગ કરશે, તો જરૂર પાચન થશે. ઘણા રોગોમાં પાણીમાં અથવા દૂધમાં ઘસીને પણ પાવામાં આવે છે. મારો નાનો છોકરો ચિ. મનચંદ્ર (બચુ) પાંચ મહિનાનો હતો, તે વખતે એની મા ગુજરી ગઇ. જનમ્યો ત્યારથીજ મા બિમાર હોવાથી, એને માનુ દૂધ તો મળેલુંજ નહીં. વિ. સ્વામીશ્રી નિજબોધસ્વરૂપે એને જોયો, ત્યારે હાથપગ ગળાઇ ગએલાં અને છેક નિર્માલ્ય થઇગએલો લાગ્યો. બચશે કે નહીં તેનો પણ સંશય હતો. સ્વામીશ્રીએ એને હીંગોળ (પોતે ત્રણ દિવસ ભઠ્ઠી પાસે બેસી જાગરણ કરી પકવેલો) દૂધમાં પાવો શીરૂ કીધો, અને નહવડાતી વખતે લીમડાનું તેલ આખે શરીરે ચોળવું શીરૂ કીધું, તેથી એ બે મહીનામાં મજબૂત થઇ ગયો. આ પ્રયોગ ઘણો વખત જારી રાખ્યો હતો. આજે એ છોકરો સારો સશક્ત છે. વિ. સ્વામીશ્રી નિજબોધસ્વરૂપ (પૉલીગ્લોટ) ની કૃપાથીજ એ જીવ્યો એમ કહેવાને હરકત નથી. હીંગોળ પકાવવાની રીત અહીંઆ આપતો નથી, કારણકે એમાં ઘણી કડાકૂટ છે. કોઇપણ હોંશીઆર વૈદ્યને ત્યાં શુદ્ધ કરેલો પકવેલો મળી શકશે; અથવા પકાવી આપશે.

અંતર્ગળ અથવા વૃષણવૃદ્ધિના ઉપાયો.

૮૩. થંડા પાણીનો ખૂબ શેક કરી ઉપર એળીઓ ચોપડવાથી મટે છે.

ઉંબરાના ઝાડનો ચીક લગાડવાથી મટે છે. ઉપર રૂ લગાડી લંગોટ પહેરવો.

ત્રીફળા, ખસસ, અને સંચળનું ચૂર્ણ, રાતના સૂતી વખત ફાકવું.

આ રેાગમાં મૂખ્ય ઝાડેા સાફ જોઇએ. ખાદીનેા જાડેા કાછેા પાણીમાં ભીંજવી પહેરી રાખવેા. સૂકાય કે પાછેા ભીંજવવેા.

"ગરૂડાસન" કરવાનેા અભ્યાસ રાખવાથી આ રેાગવાળાને બહુ જલદી ફાયદેા થાય છે. ઉભા રહી જમણા પગના ઢીંચણ-પર, ડાબા પગનેા પંજો, જમણા પગની ઘુંટીની ઉપરના ભાગમાં ભેરવવેા, ને ડાબા હાથના મધ્યભાગ પર જમણા હાથની કેાણીની ઉપરનેા ભાગ રાખી, બન્ને કરતલેા મેળવવાં.

ત્રીફળાના (હરડાં, બેડાં, અને આમળાં) કાઢામાં ગાયનું મૂત્ર મેળવી તે પીવાથી ફાયદેા થાય છે.

શેરીલેાબાન, રેવંચીનેા શીરેા, તથા હીરાબેાળ, સરખે-ભાગે લઇ, તેમાં ઇંડાની જરદી મેળવી, લેપ કરવેા, અને રૂ લગાડી કાછેા બાંધવેા.

સર્વાંગે સેાજા આવ્યા હેાય તેના ઉપાયેા.

૮૪. ઉંટના લીંડા ચાર પાંચ લઇ, તેમાં ગેાળ ભેળી, પાંચ સાત દિવસ ખાવાથી બહુ ફાયદેા થાય છે.

રેવંચીનું લાકડું તેાલેા ૧ લઇ, પાસેર દૂધમાં (ગાયના) ઘસી ગાળી પીવું. રેવંચીનું લાકડું પાણીમાં ઘસી સેાજાપર ચેાપડવું.

ધારેાષ્ણ દૂધ.

૮૫. સાકેર વાટી, ઘીમાં નાંખવી, પછી જરા ગરમ કરી, દૂધ દેાહેાવાના વાસણમાં નાંખવી, પછી તે વાસણમાં ગાયનું દૂધ દેાહી, તાબડતેાબ ફીણવાળું તાજું પી જવાથી, શરીરમાં વીર્ય બહુ વધે છે.

પગ ફાટયાં હોય તેના ઉપાયો.

૮૬. ગોળ, ગુગળ, રાળ, ગેરૂ, અને શીંધાલુણ, એ સર્વે સરખે ભાગે ખાંડી તેમાં મીણુ ગરમ કરી નાંખવું, અને પછી મધ મેળવી ઘૂંટી મલમ કરવો, અને પગને તળીયે મસળાવો.

સરસવ અને જેઠી મધના શીરામાં ઘી મેળવી ચોપડવું.

કોકમનું ઘી રોજ ઘસવું.

થંડા પાણીમાં કામ કરવાથી પગફાટે છે, ત્યારે પરાળ (ડાંગરના છોડ)ને, છાશ અને મીઠામાં બોળી જરા સૂકવી, સળગાવી, પગે ધૂણી આપવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. કોંકણમાં જયાં ફકત ચોખાનોજ પાક થાય છે, ત્યાં ખેતરમાં કામ કરનારાઓ આજ ઉપાય અજમાવે છે.

દાઝેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાની ઔષધીઓ.

૮૭. શેર એક ગાયના ઘીમાં, પાંચ તોલા જીરાનો ભૂકો નાંખી ગરમ કરવું. જીરૂં લાલ થઇ જાય, એટલે તેમાં પાંચ તોલા મીંઢળનો ભૂકો, અને પાંચ તોલા રાળ મેળવી મલમ કરવો.

કુંવારનો રસને, મધ, એક રસ કરી ચોપડવું. કળીચૂનો, ઘી, અથવા દિવેલમાં મેળવી ચોપડવો. રાળને કાથો સમભાગે પાણીમાં વાટી લેપ કરવો.

"પ્લેગ" અથવા બીજા ઝેરી તાવો અને ગાંઠના ઉપાયો.

૮૮. પાનમાં ખાવાના ચુનાને કપડાની ઘડીમાં મૂકી, દાબી, તેમાંનું સર્વ પાણી કાઢી નાંખી, તે ચુનામાં ચોખ્ખું ગાયનું

ઘી મેળવવું, અને તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરી, તેમાંની બે અથવા ત્રણ ગોળીઓ, ઘીમાં કાલવી, ચટાડી દેવી. ન ચાટે તો ગરમ પાણીમાં મેળવી તે પાણી ગળામાં ઉતારી દેવું. કલાકે કલાકે તાવ ઉતરતાં સુધી આ પ્રમાણે ત્રણ ત્રણ ગોળીઓ ખવાડવી. ગોળીઓ કરી નહીં મૂકવી, પણ તુર્ત કરી આપવી. તાવ ઓછો થતો જાય, તેમ તેમ કલાકે કલાકે ન આપતાં બબ્બે ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવી. આ ગોળીઓથી કોઇ જાતનું નૂકશાન થતું નથી. બારેક વખત આપવામાં આવે તોપણ હરકત નહીં. ખાવાને તાવ જતાં સુધી, કાંઇ આપવું નહીં. ગરમ પાણી પાવું.

"પ્લેગ"ની ગાંઠપર બીલામાનું તેલ લગાડવું. તેના પર ઇંટનો ભૂકો અથવા રેતી બબરાવવી, ઉની ઇંટને કપડામાં મૂકી શેક કરવો. બીલામાનું તેલ કદાચ ઉડે, અને બીજી કોઈ જગાએ ફોલ્લાં પડે, તો કોરો કળી ચૂનો વસ્ત્રગાળ કરી, તલના તેલમાં કાલવી ચોપડવો.

બીલામાનું તેલ એવી રીતે કાઢવું કે, બીલામાને સહેજ અંગારા પર તપાવવો. પછી એક તબેથા ઉપર મૂકી, તે ઉપર બીજો તબેથો ઢાંકવો, અને તેનાપર પગ મૂકી દબાવી, એક બે આંટા તબેથાના ફેરવ્યા, કે નિચેની થાળીમાં તેલ પડશે.

સ્ત્રીઓને શક્તિ આવવા સારૂ ખાવાનો પાક.

૮૯. ગાયનું ઘી શેર ૫, દૂધ શેર ૨૦, અને ખાંડ શેર ૨૦, મેળવી ગરમ કરી, માવો બનાવવો, તેમાં સુંઠ ચોખી શેર પાંચ

ખાંડી કપડછાન કરી મેળવવી. જાયફળ નગ ૮, ત્રીફળાં (હરડાં, બેડાં, અને આમળાં) ટાંક ૨૪, ઉશએ ટાંક ૮, વરીઆળી ટાંક ૮, એળચી ટાંક ૮, પીપેર ટાંક ૮, વીદારીકંદ ટાંક ૮, કપૂર ટાંક ૮, ગીરી ટાંક ૮, ખારેક ટાંક ૮, ચારોળી ટાંક ૮, શીલાજીત ટાંક ૩૨, શારચૂરણ ટાંક ૩૨, વરધારો ટાંક ૬૪, અને નીશોતર ટાંક ૨૮, અઢી પૈસાભારની ગોળીઓ કરી સવાર સાંજ એકેક ખાવી. ખારૂં, ખાટું, વાયડી વસ્તુ ખાવી નહીં.

દરેક સ્ત્રીએ શરીર તંદુરસ્ત બનાવવા ગરમીની ઋતુ સિવાયની કોઇ પણ ઋતુમાં, આ પાક અવસ્ય ખાવો.

શુદ્ધ કરેલા ગંધકના પ્રયોગો.

૯૦. ચૂરણ એક માસાથી ૧૦ માસા સુધી આપી શકાય છે.

૧. માથાના ગુમડાં અને શુળ પર જવની કાંજીમાં લેપ કરવો.

૨. નેત્ર રોગ ઉપર ત્રીફળામાં આપવો.

૩. આંખના ફુલા પર મધ, અથવા ઘી, અથવા કાંદાના રસમાં, અંજન કરવું.

૪. કાસ રોગ ઉપર ગાયના ઘી, તથા મરી, અથવા પીપેરમાં આપવો.

૫. સ્વરભંગ ઉપર મધમાં આપવો.

૬. મોરચીપર બીજોરી લીંબુના રસમાં આપવો.

૭. અજીરણ ઉપર આમળાના ચૂરણમાં આપવો.

૮. શ્વાસ ઉપર ભોંયરીંગણીના ફળના ચૂરણ સાથે ઘીમાં આપવો.

૯. સંગ્રહણી ઉપર ઘી તથા સુંઠમાં આપવો.
૧૦. ખસ વગેરે ચામડીના રોગોમાં તેલમાં ચામડીપર ઘસવો; અને તલ, ગોળ, ઘીમાં મેળવી, ખાવો.
૧૧. પ્રમેહ ઉપર ગોળમાં આપવો.
૧૨. કુષ્ઠરોગ(કોઢ)પર, કડવા લીમડાના રસમાં આપવો.
૧૩. ગુમડાં ઉપર ઘીમાં આપવો.
૧૪. તાવપર બાવચીના કવાથમાં આપવો.
૧૫. વાયુ ઉપર તુળશીના રસ તથા ઘીમાં આપવો.
૧૬. પીત્ત ઉપર ગાયના ઘીમાં આપવો.
૧૭. કફ ઉપર ગોળ તથા સુંઠમાં આપવો.

ગંધક ખાવાથી ગુદાને રસ્તે ગરમી લાગે, તો મોળું દહીં ત્રણ દિવસ ખાવું.

ગંધક શુદ્ધ કરવાનો પ્રયોગ એવો છે, કે આમલસારો ગંધક લાવી, લોઢાની કઢાઇમાં જેટલો ગંધક હોય તેટલું ઘી લાવી, ગરમ કરવું. પછી ઘી ગરમ થાય, એટલે ગંધક નાંખવો, અને એક રસ થાય, એટલે ગાયના દૂધમાં તે સઘળું નાંખવું, અને પછી દૂધમાંથી ગંધક કાઢી લેવો. તે ગંધક શુદ્ધ થયો સમજવો.

શરીરે ફોલ્લાં બહૂ થયાં હોય તો એક કપડું ઘીમાં બોળવું. પછી તે ઉપર ગંધક પાથરી, તેને વાળી, દીવેટ જેવું કરવું. એક વાડકામાં દૂધ લઇ, તે દીવેટ સળગાવી, તેમાં ટીપાં પાડવાં. એ દૂધ પી જવું, અને ગાળ નિચે રહે, તે ફોલ્લાપર લગાડવો. આ પ્રમાણે કરવાથી બહૂ જલદી આરામ થાય છે. ખાવામાં તેલ, મરચું, મીઠું વર્જ કરવાં.

ઘોડાને સારૂ ઔષધીઓ.

૯૧. માટુંગામાં અમારે ત્યાં બે ઘોડા હતા, તે બન્નેને વિ. શ્રીનિજબોધરવરૂપે (પૉલીસ્ટોરે) નિચેની ઔષધી ખવાડી, બહુ પુષ્ટ અને નિરોગી બનાવ્યા હતાં. માટે જેઓ ઘોડા રાખતાં હોય; તેમને ઉપયોગી પડશે એમ જાણી અહીંઆ આપું છું.

"ઈંદ્રવરણા"નાં લીલાં ફળો પુષ્કળ લાવી, (નવસારીથી અથવા અબરામાથી દરીએ કિનારે માછીઓનું ઓંજલ ગામ આવેલું છે ત્યાં, અથવા ઉભરાટ, ડુમસ, ભીમપોર, હજીરા વગેરે ઠેકાણે, અથવા અમદાવાદમાં નદી કીનારે પુષ્કળ મળે છે) તેના કકડાં કરવા. પછી એક મોટી ચીનાઇ માટીની બરણી, અથવા અથાણા ભરવાની માટીની લાંબી પોહોળા મોંઢાની બરણી આવે છે, તેવી લેવી, અને તેમાં એક પડ એ ફળના કકડાનું કરવું, અને એક પડ મીઠાનું કરવું, એમ ઉપર સુધી પડો કરી બરણી ભરી જમીનમાં દાટી મૂકવી. આશરે પંદરેક દિવસ દટાઈ રહ્યા બાદ, તેમાંથી દર આઠ આઠ દિવસે, એક મુઠી અથાએલાં ફળો કાઢવાં, અને તે બાજરીના લોટમાં મેળવી ઘોડાને ખવાડવાં. એથી એનો કોઠો સાફ થશે, અને ઘોડો નિરોગી બની શરીરે પુષ્ટ થશે. ખાસ અજમાવવા લાયક ઔષધી છે. એ બરણીમાંનો રસ કાઢી રોજ રાતના ઘોડાના શરીર ઉપર ચોપડવામાં આવે, તો મચ્છર, ચાંચડ, વગેરે ઘોડાને ઉપદ્રવ નહીં કરે. લીંબોડીનું તેલ અથવા કરંજનું તેલ, પણ ઘોડાના શરીરે રાતના લગાડી મૂકે, તો મચ્છરોનો ઉપદ્રવ નહીં થાય.

ઘોડાની પીઠ આવી હોય, અથવા કોઈ જગાએ સામાન ઘસાવાથી છોલાઈ ગયું હોય, તો "મુરદારસિંગ" તેલમાં મેળવી લગાડવી.

લોહી સુધરી પેટનાં સર્વ વિકારો નાશ થવાનો ઉપાય.

૯૨. કરીયાતું, અને કરમાણીઅજમો, થોડો થોડો લઇ, રાતના ભીંજવી મૂકી, સહવારે એક પ્યાલામાં ગાળી, આશરે ૨૧ દિવસ પીવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

ઝેરકચુરાનો ઉપયોગ.

૯૩. ઝેરકચુરા લાવી, એરંડીઆ તેલમાં તળવાં, તે બળી ન જાય અને રાતાં થાય એટલે, ચૂલા પરથી ઉતારી, ખાંડી નાંખવા, અને તેના ભૂકા સાથે સમભાગે કાળા મરીનો ભૂકો મેળવી, એક બાટલીસાં ચૂરણ ભરી મૂકવું.

૧. બાળકને કૃમીરોગ ઉપર ગોળમાં એક વાલથી ચાર વાલ જેટલું આપવું.

૨. તાવ, ખાંસી, અને સળેખમ ઉપર, હરડે, વાવડીંગ, અને ફુદનાના રસમાં, આપવું.

૩. મોટા માણસને તાઢ વાઇ, તાવ આવતો હોય, તો પાથી અર્ધા તોલા સુધી, મીઠું ભેળી, ફાકી મરાવવી. ઉપર ચહા, કૉફી, વગેરે પાવી. તાઢ વગર તાવ આવતો હોય, અને તે ફાકે તો ખૂબ પસીનો આવશે. ઉલટી થાય તો ગભરાવવું નહીં.

૪. પેટમાં ચૂંક આવતી હોય, તો હીંગ ભેળીને આપવું.

૫. દૂધ ન પચતું હોય, તો આ ચૂર્ણ ખાવાથી પચશે, અને ઝાડા નહીં થાય. ચૂર્ણ ખાઇ ઉપર દૂધ પીવું. આ ચૂરણ કબજીઆત કરનાર છે, માટે સેવન કરતી વખતે પેટ કબજ રહે, તો સમભાગે મીઠું, સંચળ, અથવા સિંધવ, સાથે ફાકવું.

૬. દાંત ખીલી બેઠી હોય, તો દાંતે "પેપરમીંટનાઅર્ક"માં ઘસવાથી દાંત ખૂલસે.

૭. પોપટ, મેના, ચલ્લી, અથવા બીજા કોઇ પક્ષીને પાળવા સારૂ પકડવું હોય, તો જયાં એ પક્ષી આવતાં હોય, ત્યાં કોઇપણ જાતનાં લોટમાં આ ચૂરણ ભેળવી, વટાણા જેવડી ગોળી કરી નાંખવામાં આવે, અને કોઇ પણ પક્ષી એક બે ખાય, તો તેનાથી ઉડાશે નહીં, અને પકડાઇ જશે. બે ત્રણ કલાક અસર રહે છે, પછી પક્ષી પાછું ઉડવા માંડે છે.

વંધ્યા સ્રીની પરિક્ષા અને ગર્ભ રહે એવા ઉપાયો.

૫૪. બરાસ, અને કપૂર વાલ ૧ લઇ, શેર દૂધમાં પાવું. જો પેટમાં ટકે, તો ગર્ભ નહીં રહે એમ સમજવું, ઉલટી કરી નીકળી જાય, તો જરૂર ગર્ભ રહેશે, એમ સમજવું અને ઉપચાર કરવાં. નં. ૫૨ ની ઔષધીમાં રતનજોતના પાંતરા વાટી બનાવવાનું જે તેલ લખ્યું છે, તે કમરના નિચેના ભાગમાં સ્રી ચોળે, તો ગર્ભ રહે. અટકાવ બંધ થયા પછી છ દિવસ સુધી અવશ્ય ચોળવું, રાત્રીને સમયે.

સોનામુખીનો કલપ (૨૧ દિવસ ખલ કરેલાં પાંતરાં નં. ૪૭ માં લખ્યા પ્રમાણે), માલવીગોખરૂ સાથે ખાવો. બંગડીખાર સાથે પણ ખાવાથી ગુણ આપે છે.

ઉંટના વાળ, નખ, અને મૂત્રના ઉપયોગો.

૫૫. ઉંટના આગલા જમણા પગના નખ લાવી, ઘરમાં તેનો ધૂપ કરવાથી, ઉંદરનો ઉપદ્રવ નહીં થાય. ઉંદર પકડી, મારી, "પ્લેગ" નસાડવા કરતાં, આ પ્રયોગ અહીંસક છે.

ઉંટના વાળ બાળી, તે રાખ જખમમાં ભરવાથી, જખમ રૂઝાય છે. નાકમાંથી વારંવાર લેાહી પડતું હેાય, તેને આ રાખ સુંઘાડવાથી બંધ થશે.

ઉંટનું મૂત્ર સેાજાપર ચેાપડવાથી, હરેક જાતનેા સેાજો ઉતરે છે.

ઘરમાં માંકડ ખુબ થયાં હેાય તેા તે દૂર કરવાના ઉપાયેા.

૯૬. દરિયે કિનારે અથવા તળાવપર કરચલાં થાય છે, જેને દશ પગેા હેાય છે, તેની પીઠનું હાડકું કેાડીયા જેવું હેાય છે તે લાવી, તેમાં તેલ પુરી બત્તી સળગાવવાથી, માંકડનેા ઉપદ્રવ થતેા નથી.

બાળકેાને કરમનેા ઉપદ્રવ હેાય તેા તેનેા ઉપાય.

૯૭. ખેરસાલ, કડાંછાલ, લીમછાળ, કરમાણીઅજમેા, વાવડંગ, હીંગેારાનું બી, એળીએા, સેાનામુખી, કાચકા, ત્રીકટું (સુંઠ, મરી, અને પીપેર), ત્રીફળાં (હરડાં. બેડાં, અને આમળાં), નીસેાતર, ખુરાસાનીઅજમેા, ફણસફાફડેા, કરંજબી ડીકામાલી, કરીઆતુ, હીંગડેા, અને લીંબેાડી, સમભાગે લઈ, ચૂરણ કરી, એક ચણાપુર પાણી સાથે આપવું. આ બહુ ઉત્તમ ચીજ છે, અને બાળકેા હેાય તેા અવસ્ય ઘરમાં રાખી મૂકવી.

સ્રીએાના સ્તનપાકના ઉપાયેા.

૯૮. કેળના સ્થંભમાંનેા કુમળેા ગર બાંધવેા. વારંવાર તે બદલ્યા કરવેા. છેક કુમળું કેળનું પાંદડું બાંધવાથી પણ ફાયદેા થાય છે.

ગધેડાંના લીંડા હાંલ્લામાં ભરવાં, તેમાં વાળેા, કપૂર કાચલી,

સુખડનો વહેર, અને ધઉંલા, નાંખવાં; પછી તે હાલ્લાંને કાણું પાડી, તેની નિચે એક વાસણ મૂકી, હાલ્લાંની આજુબાજુ અગ્નિ સળગાવી, ચૂવો કાઢવો. એ તેલ લગાડવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. ચૂવો કાઢવાની રીત પાછળ આપવામાં આવી છે, નંબર ૧૦ ની ઔષધીમાં તે જોવી.

માટી ખાવાની ટેવ છોકરાંઓને અને બૈરાંઓને હોય છે, તેનો ઈલાજ.

૯૯. વાવડંગ, ચીત્રો, લીંબડાની કુંપળ, અને પહાડમૂળનુ ચૂરણ કરી ખવડાવવું.

નાસુર પડયું હોય તેના ઇલાજો.

૧૦૦. ખરસાણી થુવેરની દાંડી બારીક વાટી, નાસુરમાં ભરવી, અથવા ખરસાણીનું દૂધ લઇ તેમાં કપડાની બત્તી ભીંજવી મૂકવી, અથવા ખરસાણીના દૂધની પટ્ટી મારવી. દૂધ સુકાઈ ચામડી તણાય નહીં, માટે ઉપર ભીના કપડાની ઘડી મૂકવી. પટ્ટી પોતાની મેળે ઉખડે ત્યાંસુધી રહેવા દેવી.

જુની આમલીના ઝાડની પોલમાંથી ઝીણો લોટ જેવો ભૂકો નીકળે છે, તે નાસુરમાં ભરવો.

માણસને આ બન્ને દવાઓ કામમાં આવે છે, તેમજ ઘોડાને અને ઉંટને નાસુર પડયું હોય, તોપણ કામમાં લેવાથી મટે છે.

બાળકોનો ખોરાક અને માવજત.

૧૦૧. બાળકોની માને દૂધ આવે ત્યાંસુધી તેમને ધાવણ પરજ રાખવાં; બહારનું દૂધ બિલકુલ આપવું નહીં. માએ હમેશાં પૌષ્ટિક

ખોરાક લેવો. દળવાનો, ખાંડવાનો, કુવામાંથી પાણી કાઢવાનો, તેમજ ઘરનું સર્વકામ હાથેજ કરવાનો, વ્યાયામ કરવો. કપડાં પણ હાથેજ ધોવાં. આટલો વ્યાયામ સ્ત્રીઓ રોજ કરે, તો તેમને ઘર બહાર ખુલ્લી હવામાં વ્યાયામ કરવાની જરૂર નહીં પડે. સ્ત્રીઓના વ્યવહાર ઘરની અંદરજ રહે છે, માટે શાસ્ત્રકારોએ ખૂબ વિચાર કરી અનેક વ્રતો તેમને સારૂ યોજેલાં છે તે સર્વ કરવાં, અથવા તેમ ન બને તો, "એકાદશીનુંવ્રત" તો જરૂર કરવું. દૂધ પીતાં છોકરાંની માએ, ઉપવાસ ન કરવો, પણ દૂધ વગેરે પર રહેવું. નં. ૮૬માં લખેલા પાકનું રોજ સેવન કરવું. નાના બાળકને રોજ લીંબોડીનું તેલ ખૂબ ચોળી નહવડાવવું. એનાથી એના આંગમાં પુષ્ટી આવશે, અને ઉંઘ સારી આવશે. જ્યારે ધાવણ ઓછું થાય, અને બહારના દૂધની જરૂર પડે, ત્યારે દૂધ અને પાણી અડધો અડધ મેળવી, તેમાં "હીંગેાળ" ઉકાળી આપવું. ગાયનું દૂધજ આપવું. નં. ૭૯ માં હિંગેાળનો પ્રયોગ લખ્યો છે. જેમ જેમ દૂધ પચતું જાય, તેમ તેમ પાણી ઓછું કરતાં જવું. દૂધ બાટલીથી પાવાની ટેવ ન રાખવી, પણ ચમચીથી પાવું. દૂધ પચતું જાય, અને શરીરે છોકરૂં મજબૂત થતું જાય. તો પછી મગ, ચોખા, જવ અને તલને, ખૂબ પાણીમાં ઉકાળી, તે પાણી જરા સાકેર નાંખી પાવું. એ પચવા લાગે, એટલે પછી અડદ, ઘઉં, ચોખા, અને જવને ઉકાળી, તે પાણી સાકેર નાંખી પાવું. બાળક ત્રણ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી કોઇ પણ જાતનું અન્ન ખવડાવવું નહીં. બહારગામ જવાનું થાય ત્યારે મગ, ચોખા, અને જવ, ને ભાડભુંજા પાસે શેકાવી, તેને ખાંડી નાંખી, તેમાં તલનો ભૂકો મેળવી, એક ડબામાં એ લોટ સાથે ભરી લેવો.

તેમજ અડદ, ઘઉં, ચોખા અને જવને, ભુંજાવી, તે લોટ પણ ભરી લેવો. એને ઉકાળી સાકર નાંખી બાળકને પ્રવાસમાં પાવું. "વીરોલ," "હોરલીક્સ વેલ્ટેડ મીલ્ક" "મેલીન્સ ફુડા" ઇન્સટન્ટ પોસટલ" અને "ગ્લેક્ષો" વગેરે પરદેશી બનાવેલાં ખોરાકનો ભૂલે ચૂકે પણ કદી ઉપયોગ કરવો નહીં. આપણા બાળકોને એ બિલકુલ ખોરાકો સદતાં નથી. અને ભારી પડે છે, ને માંદા પડે છે. ઉપર લખેલી વસ્તુના "બીસકીટ" પણ ઘેર બનાવી શકાય છે, અને માંદા માણસોને તેમજ બાળકોને આપી શકાય છે. બાળકોને દર અઠવાડિયે મોટી હરડે પાણીમાં ઘસી પાવી. તોલા, બે તોલાની, અને તેથી પણ ઉપરના વજનની મોટી હરડે બજારમાં મળે છે, તે એક હંમેશાં બાળકવાળી માએ રાખવી. બીજી કોઈ પણ ઔષધી આપવાની બાળકને નાનપણથી ટેવ પાડવી નહીં. બાળકના તાળુ પર હંમેશાં ગાયના ઘીનું પોતું મૂકવું. કોઇ દિવસ પણ આ ચૂકવું નહીં. દાંત આવતાં સુધી, બાળકને સહવાર સાંજ સહેજ ખસખસનાં દાણા જેટલું અફીણ આપવું. આ ચીજ સર્વ રોગનાશક અને બહુ ફાયદાકારક છે. કોઇ ગમે તેવો અભિપ્રાય અફીણ બદલ આપે તો તે માનવો નહીં.

કપડાં ધોવાનો સાબુ બનાવવાની રીત.

૧૦૨. મીઠા તેલનું તલ ૪૦ તોલા, "કાસ્ટીકસોડા" ૧૦ તોલા, મેદો ઝીણો ૧૦ તોલા, અને પાણી ૩૦ તોલા. તપેલામાં તોલા ૩૦ પાણીમાં, તોલા ૧૦ "કાસ્ટીક સોડા" નાખી ગરમ કરી થંડુ પાડવું. બીજા તપેલામાં તોલા ૪૦ મીઠા તલનું તેલ, અને તોલા ૧૦ મેદો નાંખી, લાકડાના દાંડાથી ખુબ

હલાવવું, અને પછી "કાસ્ટીકસોડા"વાળું પાણી તેલમાં નાંખી હલાવી જાડું થાય, ત્યારે ડબ્બામાં કાગળ પાથરી રસ રેડવો, અને બાર કલાક રહેવા દઇ બહાર કાઢી તેના ટુકડા બનાવવાં.

સાબુ ફક્ત કપડાં ધોવાના કામમાંજ વાપરવો. દીલે સાબુ ચોળવો નહીં, બહુ નુકશાનકારક છે. સાબુ ચોળી નાહાવાની ટેવથી, શરીરપરની ચીકાસ, જે ચામડીના રક્ષણ સારૂં બહુ ઉપયોગી છે, તે કાઢી નાંખે છે, અને ચામડી સૂકી પાડી, શરીરમાં રોગના જંતુઓ સહેલાઇથી પ્રવેશ કરાવે છે. ફક્ત પંચગવ્ય, આમળાં, અને તલ વાટી, તેનું પાણી, ખડી, માટી, ગોપીચંદન, અડાયાની રાખ, છાણ, વગેરે ચોળીનેજ નાહવું; સાબુ ચોળી નાહવું નહીં.

મુખપાકના ઇલાજો.

૧૦૩. ધમાસો અને વાવડીંગનો ઉકાળો કરી કોગળાં કરવાં.

કુમળાં નારીએળીના ફળો ચાવવાં. મોરથુથુ અને ફટકડી બારીક વાટી, મોંઢામાં લગાડી, લાળ ગળતી રાખવી.

ખેરસારની ગોળી મોંઢામાં રાખી રસ ગળવો.

જાયફળ, કસ્તુરી, બરાસ, કપૂર, અને સોપારી, ખાંડી તે ભૂકાના જેટલો ખેરસારનો ભૂકો મેળવી, ગોળી કરી, મોંઢામાં રાખી રસ ગળવો.

મીઠું અડધું શેકેલું ને અડધું કાચું વાટી, તેમાં માયા નંગ ૨, અને આમળાં શેર ૦॥ મેળવી, સર્વ ખાંડી નાંખી, બારીક કરી, મોંઢામાં ઘસવું, અને લાળ ગળવા દેવી.

માયા નંગ ૨, આમળાં નંગ ૨, રાખ અડાયાની તોલો ૧, અને મીઠાંનો કાંકરો મોટો એક, અડધો શેકેલો, સર્વને વાટી ભૂકી કરી, મોંઢામાં ઘસી લાળ ગળવા દેવી.

ખેરસાર, મુરદારસિંગ, એલચી, વાંસકપૂર, ચીનીકબાબ, સુખડનો વેહેરં, સફેદ તપખીર, વરીઆળી, ગુલાબનાં ફૂલ, અને સાકેર, એ સર્વને બારીક વાટી ચણીબોર જેવી ગોળી કરવી.

પ્રથમ સિંધવ અથવા મીઠાંને વાટી, મોંઢામાં ચોપડી, મોંઢું ગળતું મૂકવું, પછી કોગળા કરી, ઉપરની ગોળી મોંઢામાં રાખી રસ ગળવો.

કોઢનો ઉપાય.

૧૦૪. બાવચીનાં બી (જેને આવચી બાવચી પણ કહે છે) વાટી, કોઢના ચાંઠાપર દિવસમાં બે વાર માલીસ કરવાથી, લાંબા વખતે ચામડી રાતી થાય છે. આ ચીજ ગરમ છે, તેથી ઝઝેલો ઉડે, તો મૂળાનાં બી વાટી ચોળવાં.

સ્થંભન ઔષધીઓ.

૧૦૫. જાયફળ તોલા ૨, ઇસપંદ તોલા ૫, જાવંત્રી તોલો ૧।।, મીશ્રી તોલો ૧।।, અફીણ માસો ૧, સર્વે ખાંડી, પાનના રસમાં ચણા જેવડી ગોળી કરી, રોજ એક ગોળી ખાઈ, ઉપર દૂધ (ધારોષ્ણ નં. ૮૫) પીવું.

મેંદાલાકડી ટાંક ૧, અને ખાખરનો ગુંદર ટાંક ૧, ખાંડી, પાનના રસમાં ચણીબોર જેવડી ગોળી કરી, પાણી સાથે લેવી.

અક્કલગરો, સુંઠ, કંકોળ, કેશર, પિપેર, જાયફળ, લવેંગ, અને સફેદ સુખડ, એક એક તોલો લઇ, ચોખ્ખું અફીણ તોલા ૪ મેળવી, ૧ થી ૩ વાલ સુધી મધમાં મેળવી ચાટવાથી સ્થંભન થાય છે.

પાછળ બતાવેલી ઔષધીઓનાં નામો અને અંકો. ("નંબરો".)

૧. હરડેનો ભૂકો.
૨. લીંબોડીનું તેલ.
૩. ઇંદ્રવરણાંનાં ફળો.
૪. મધ.
૫. ભસ્મ.
૬. માટી.
૭. બાફ લેવા સારૂં ખાટલો.
૮. પાણીમાં બેસવાનું મોટું તપેલું.
૯. કિટલી અથવા ચાહદાની.
૧૦. ચોખ્ખી કસ્તુરી.
૧૧. કપૂરની ગોટીઓ.
૧૨. તુળશીનું પંચાંગ.
૧૩. લીમડાનું પંચાંગ.
૧૪. તુળશી, લીમડો, ઉંબરો, બીલી, અને પીપળાના ઝાડોના મૂળની માટીના ગોળાઓ.
૧૫. રીઢું ઘી ભરી મૂકવાનું માટીનું વાસણ (ગોરસીઉં.)
૧૬. " વૉટર બેગ " અથવા શેક કરવાની થેલી.
૧૭. રેતી ભરી તેનાપર સુવા સારૂ એક લાકડાનું ખોખું.
૧૮. સોનામુખીના મિશ્રણની જુલાબની દવા.
૧૯. સ્ત્રીઓને માથામાં નાંખવાનું સુગંધીદાર તેલ.

રોગોની અક્ષરવાર અનુક્રમણિકા અને ચિકિત્સા.

૧. અછબડા–Chicken-pox

આ કાંઈ રોગ નથી, પણ સર્વ રોગોનુ મૂળ કાઢવા સારૂ, ઇશ્વર, આપણા ઉપર કૃપા કરી, આ ઉપદ્રવ આણે છે, એમાં જરા પણ ગભરાવવું નહીં, અને કાંઇપણ ઉપાયો યોજવા નહીં. જો એને કાંઈ રોગ સમજી, કાંઇપણ ઔષધોપચાર કરવામાં આવે, તો એ કોપે છે, અને વધારે કનડગતી કરે છે, એ ઉપદ્રવવાળા દર્દીને દેવ અથવા દેવીનુ રૂપજ સમજવા, અને તેમની સર્વ મનોકામના પૂર્ણ કરવી, અને માન સાથે પ્રેમસહિત દર્દીની માવજત કરવી, ખોરાક બિલકુલ આપવો નહીં, ફક્ત મધ અને પાણી (ગરમ) કલાકે કલાકે પાયા કરવું, થંડક થવા સારૂ ઉંબરાના પાંતરાનો રસ, દિવસમાં ચાર વખત પાવો, અથવા ઉંબરાના ઝાડના મૂળમાંની માટી કાઢી, ગોળા બનાવી સૂકાવી ગરમ કરી, પાણીમાં છમકારી, તે પાણી દિવસમાં ચાર પાંચ વખત પાવું. આ ગોળાની ક્રિયા નં. ૧૪માં આપી છે. દાણા બરાબર નહીં નીકળ્યાં હોય, તો ગોળનું પાણી ઉકાળી, અંદર તલ કોપરૂં નાંખી પાવું. એ રોગને સમાવવો નહીં, પણ બધું શરીરમાંનું વિષ નીકળી જાય, તે માટે તેને પૂર્ણતાએ વધવા દેવો, અને પછી પોતાની મેળે સમી જશે. દર્દીને નહવાડવો નહીં. અલગ ઓરડામાં(પ્રકરણ ૪માં લખ્યા પ્રમાણેના) રાખવો. ત્રણ દિવસ, છ દિવસ, કે દશ દિવસ, એનું જોર હોય છે. આ રોગના દર્દીના આંગમાં અતિશય ગરમી હોય છે તેને લીધે, એને છાતીમાં દરદ થાય છે, અને બહુ રખરખ કરે છે. આ રોગ એક વખત આવી ગયા બાદ, શરીર કેવળ નિરોગી બને છે. જયાંસુધી રોગ શમે નહીં, ત્યાં સુધી અડાયાની રાખ શરીરે લગાડવી નહી, લીમડાની

ડાળીથી પવન નાખ્યા કરવો, અને આખા ઓરડામાં અને બહાર લીમડાનીજ ડાળીઓ નાની નાની બાંધી રાખવી. સહીયડ કઢાવે છે, (Vaccination) એ સારૂં નથી. નહીં કઢાવવામાં આવે, અને સહીયડ એક વખત આવી જાય, તો શરીરનું સઘળું ઝેર બહાર પડી જાય છે. સહીયડ કઢાવવાથી રોગનું જોર નરમ રહે છે, એ સારૂં નથી. કેટલાંકોને નૂકશાન થાય છે, તેથી સહીયડ કાઢવાનો કાયદો નીકળ્યો છે, પણ થોડાંને લીધે ઘણાને ખમવું પડે છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો "બ્રોમાઇડ," ભાંગનું ઘી, વગેરે કોઈ- પણ ઔષધી આપી ઉંઘ ન લાવવી. પગે અથવા પગના તળિયામાં બહુ દાણા ન હોય, અને ધીમે ધીમે ચોળી શકાય, તો લીમડાના પાંતરા દૂધમાં વાટી ચોળવાથી ઉંઘ આવશે. માથા ઉપર જાડી ખાદી લઇ ચોવડી ઘડી કરી, થંડા પાણીમાં ભીંજવી મૂકવી. પાણી થંડુ કરવાની ક્રિયા નં. ૩૫માં જોવી. સહીયડ પૂજયા પછી શરીર ઉપર ચાંઠા રહી જાય, તો માખણ ચોપડવાથી જશે. અથવા નં. ૬૨માં લખેલા મલમનો ઉપયોગ કરવો.

૨. અપચો–Indigestion.

અપચો થતાંની સાથે ભૂખ ન લાગે ત્યાંસુધી બાર કલાકનો અથવા ચોવીસ કલાકનો "ઉપવાસ" કરી નાંખવો, એ ઉત્તમ છે.

પાવલીભાર પાપડખારને દેવતા ઉપર ફૂલાવી વાટી ફાકવો.

નં. ૩૩ ની ઔષધીનું સેવન થોડાં દિવસ ચાલુ રાખવું. બસ્તિ અથવા "એનીમા" જરૂર એક વખત રોજ લેવી.

૩. અરૂચિ–Anerixia.

ખાવામાં.સંત્રાની ચટણી પ્રકરણ ૩ ના "પેરેગ્રાફ" ૨ માં લખ્યા પ્રમાણેની લેવી.

જમતાં પહેલાં એક કલાક અગાઉ મૂળ આટેલા ગરમ પાણીનો એક પ્યાલો પીવો. શેર પાણી સગડીપર મૂક્યું હોય, તો નવટાંક રહે ત્યાંસુધી બાળવું.

દાતણ કર્યા પછી છોડાં સાથે વાટી લીંબુનો રસ એક પ્યાલો ભરી પીવો. એક લીંબુથી ૧૦ સુધી વધારવાં. છોડાં અંદર વાટી નાંખવા. સાકેર વગેરે કાંઇ નાખવું નહીં. પાણી થંડુજ વાપરવું. આ બાબતની વિગત પ્રકરણ ૪માં જોવી.

જમતી વખતે આદુ, અળધ, અને લીંબુનું અથાણું ખાવું.
વ્યાયામ અવશ્ય કરવો. અરૂચી હોય ત્યાંસુધી એકવખતજ ખાવું.

૪. અળાઈ—Liehen Planus

દિવેલનો મલમ ઔષધી નં. ૭૧ માં લખ્યા પ્રમાણેનો શરીરે ચોળી; ઉપર મટોડી પાણીમાં પલાળી જાડી ચોપડી, તડકામાં સુકાતાં સુધી બેસવું. પછી ઠંડે પાણીએ નાહાવું. આમ દિવસમાં બેવાર કરવું.

ત્રણ દિવસ સુધી સહવારે ઉષ:પાનમાં હરડે પલાળી તે પાણી પીવું. આ ક્રિયા પ્રકરણ ૨ ના બીજા " પેરેગ્રાફ "માં જોવી.

અળાઇ બહુ કરડે તો ફકત દૂધપર ત્રણ દિવસ રહેવું.

૫. આંખ આવવી–Conjunctivitis.

દર્દીએ નં. ૩૪ માં લખ્યા પ્રમાણે કુંવારના રસની પોટલીઓ આંખપર મુકયા કરવી. કુંવારના રસમાં તુળશી, સાકેર, ફટકડી,

અફીણ, અને એલચી ખાખરી કરી, છોડાં સાથે મેળવી, પોટલીઓ આંખોપર ફેરવ્યા કરવી, અને અંદર રસ જાય એમ કરવું. રાતના આ પોટલીઓ લગાડી, આંખો ધોઇ નાખ્યા સિવાય સૂઇ જવું.

સહવારે આંખો મટતાં સુધી હરડે પાણીમાં પલાળી તેનું ઉષ:પાન કરવું, પ્રકરણ ૨માં જણાવ્યા પ્રમાણે. ખોરાક બહુજ હલકો લેવો. દૂધપર રહેવાય તો સારૂં, નહીંતો મીઠાં વગરનું ખાવું.

માથાપર ખાદીનું કપડું થંડા પાણીમાં ભીંજાવી મૂકવું આખો દિવસ. રાતના સૂતીવખત દિવેલનો મલમ (નં. ૭૧) પગને તળીએ, કલાક સુધી કાંસાની વાડકીવને ઘસાવવો. ચોવીસ કલાકના અપવાસથી આંખો એકદમ મટે છે.

૬. આંજણી–Stye.

ખાદીના કપડાની ઘડી થંડા પાણીમાં બોળી આંજણીપર લગાડયા કરવી.

માથાપર ખૂબ થંડુ પાણી રેડવું. પોતાની આંગળી હથેલીમાં ઘસી, ગરમ થાય, એટલે તેનો શેક કર્યા કરવો.

આંજણીપર સીંદુર, દાળ ઘસીને, અથવા બીજી કોઇ ચીજ લગાડી પકાવવી નહીં.

ગૌમૂત્રવડે આંજણીનો ભાગ વારંવાર ધોવાથી તાબડતોબ આંજણી પાકી ફૂટી જાય છે.

હરડેવાળા પાણીનું ત્રણ દિવસ ઉષ:પાન કરવું.

આંજણીપર તુળશીના પાંતરા ચાવી, થુંક વારંવાર લગાડયાથી; તાબડતોબ ફાયદો થાય છે. દિવસમાં પાંચ સાત વખત એ પ્રમાણે કરવું. દાકતર લોકો આંજણીનો પીઓ શસ્ત્રવડે કાઢે છે, તેમ

ફ્ક્ષાવવાની બિલકૂલ જરૂર નથી.

વારંવાર આંજણી થયા કરતી હોય, તો મહિના સુધી રોજ રાતના સૂતી વખત નં. ૧૮ નો કાઢો પીવો.

૭. આધાશીશી–Hemicrania.

દરિઆઇફળ ઘસી નાકમા ટીપાં નાંખવા. દિવસમાં ત્રણ વખત નં. ૫૦ અને ૫૧માં દર્શાવેલી કોઇપણ ઔષધી લેવી.

દિવેલનો મલમ (નં. ૭૧) આંખમાં આંજવો, અને મસ્તકે ઘસેડવો.

હરડે પલાળી તે પાણીનું ઉષ:પાન કરવું.

રાતના સૂતીવખત ગાયના ઘીના ટીપાં નાકમાં નાંખવા.

સહવારે વહેલાં ઉઠી બદામનો શીરો ખાઈ સૂઇ જવું.

રાતના સૂતીવખત નં. ૧૮ નો કાઢો લેવો.

૮. આફરો–Tympanitis.

નં. ૮માં લખ્યા પ્રમાણેના તપેલામાં ("ટબ"માં) ગરમ પાણી સહેવાય એવું ભરી, દર્દીને બેસાડવો, અને ધીમે ધીમે પેટનો ભાગ ખૂબ ચોળવો. બહૂ થોડા વખતમાં દર્દીને આરામ મળશે.

તુળશીનો રસ મરીના સાત દાણા સાથે વાટી, અડધે અડધે કલાકે આફરો ઉતરે નહીં ત્યાંસુધી પાતા રહેવો.

દર્દીને ફક્ત ગોળ અને સુંઠની કાંજી કરી પાવી, પણ બીજું કાંઇ ખાવા આપવું નહીં.

દિવેલીનો ખોળ, બકરીની લીંડીઓ, ઘાણીનોધાર એટલે ઘાણીની આજુબાજુ બળદ ફરે છે તે કચરો, મેથી, મહુડા, અને બાજરી; આ સર્વ ચીજો ખદખદાવી પેટ ઉપર બાંધવી, અથવા પરદેશી થુવેરનો ફાફડો લાવી તેના કાંટા કાઢી, બાફી, તેના ગર્ભમાં

મીઠું નાંખી, પેટપર બાંધવો, અથવા એરકચુરો, એળીઓ, રેવંચીનો શીરો, ઇંદરજવ, ગુગળ, ચૂનો, અને મધનો લેપ કરી લગાડવું.

રોજ રાતના નં ૩૯ની ગોળીઓ આપવી.

૯. ઉંઘનો નાશ–Insomnia.

નં. ૬૪ માં લખેલી સર્વ પ્રક્રિયા વાંચી તે પ્રગાણે કરવું.

રાતના સૂતીવખત ગરમ આટેલું પાણી પીને સૂવું. શેર પાણી લઇ નવટાંક રહેતાં સુધી બાળવું.

ઉના પાણીમાં ઘૂંટણ સુધીનો ભાગ થોડો વખત રાખી પછી સૂવું.

આંખમાં દિવેલ કોડીયામાંનું આંજી સૂવું.

નં. ૯માં લખ્યા પ્રમાણેની કિટલીથી, માથાના ભાગ ઉપર ખૂબ બાફ લઇ, લુછી નાંખી, ભસ્મ ચોપડી સૂઈ જવું.

"દ્રઢાસન" કરી સૂઈ જવું: ડાબો હાથ કોણીથી વાળી, માથા નિચે રાખી, બન્ને પગો લાંબા કરી, વૃષણ ન દબાય એવી રીતે, ડાબે પડખે શયન કરવું, તે "દ્રઢાસન" કહેવાય છે.

દૂધી બારી (માટી અને કપડું વિંટાળી રાખમાં) તેનો રસ કાઢી, પ્યાલો ભરી પીવાથી, રાતના સૂતી વખત ઉંઘ સારી આવશે.

૧૦. ઉંદરી–Ringworm of the Scalp.

આ રોગવાળા રોગીએ આખું માથું બોડાવી નાંખવું, અને પછી નદીમાંનો કલ (કાદવ) લાવી, આખે માથે ચોપડવો. કાદવ ન મળે તો મટોડી અથવા ગોપીચંદન ચોપડવું. સૂકાયા પછી પાછું માથું થંડા પાણીએ ધોઇ નાંખવું, અને દિવેલનો મલમ (નં. ૭૧) ધીમે ધીમે ચોપડવો. આ પ્રમાણે દિવસમાં બે વખત કરવાથી, બે ત્રણ દિવસમાં બિલકૂલ સારૂં થઈ જશે.

પંદર દિવસ સુધી રોજ રાતના નં. ૧૮નો કાઢો લેવો.

ગુવારને દળાવીને રોટલો કરી, એક પડ કાચું રાખી, ઉંદરી-વાળાનું માથું ઓડાવી, ઘી ચોપડી, રોટલાનું કાચું પડ મૂકી, કપડું બાંધવું. ત્રણ ચાર વખત આ પ્રમાણે કરવાથી ઉંદરી સાફ મટશે. આ અતિ ઉત્તમ ઉપાય છે.

૧૧. ઉધરસ–Cough.

આટેલું ગરમ પાણી વારંવાર કલાકે કલાકે પીવાથી, અને ચોવીસ કલાકનો "ઉપવાસ" કર્યાથી, એકદમ સારૂં થાય છે. ગરમ પાણી પછીથી પણ દિવસમાં ચાર વખત પીવાનું ચાલુ રાખવું.

ઘી પાણી ઉકાળી, તેમાં મીઠું નાંખી, દિવસમાં પાંચ સાત વખત અકેક પ્યાલો પીવું.

શરદીની ખાંસી હોય, તો દિવસમાં પાંચ સાત વખત તુળશીનો રસ, અંદર મરી વાટી, પીવો.

મોંઢેથી (મોઢું ઉઘાડી અંદર બાફ જાય એવી રીતે) ત્રણ વખત ગરમ પાણીનો બાફ નં. ૯ની કિટલીથી લેવો.

શરદીની ખાંસીમાં કપૂરની નાની અકેક ગોટી, દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે ચાવી જવી.

નં. ૫૪ માંનું કોઇપણ ઔષધ લેવું.

ભસ્મ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવી.

ઉપરના કોઇપણ ઉપાયથી જરૂર ફાયદો થશે. સર્વે ઉપાયો એકદમ સામટા કરવાં નહીં.

બદામનો મગજ, અને સાકર, સરખેભાગે લઇ, વાટી, તેમાં કડીઓ ગુંદર અડધે ભાગે લઈ, વાટી, મેળવી, બોર જેવડી ગોળી કરી,

મોંઢામાં રાખી રસ ગળવાથી ખાંસી દૂર થાય છે.

સરપંખાના પાંતરા ૧૦ વાટી પાણી સાથે પીવાં.

અસાળીઓ દૂધ કે વાસી પાણી સાથે સહવારમાં લેવેા.

૧૨. ઉલટી–Vomiting.

ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉલટીઓ થતી હેાય, તેા બાવળના કેાયલાનેા ભૂકેા, અથવા ભસ્મ, દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે આપવાં.

લીલીહળદ ખાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. કુલીંજન અને આહીયાન સમભાગે લઇ મધમાં ચટાડવું.

લીંબુની બે ફાડ કરી, એક ઉપર સીંધવ અને મરી વાટી ભરવાં, અને બીજીપર સાકેર ભરી, ખદખદાવી, વારાફરતી ચૂસવાં.

સુરેાખાર અને ચૂનેા સમભાગે લઇ ચણેાઠી જેવડી ગેાળી કરી ગળાવવાથી, તુર્ત ઉલટી બંધ થશે.

સેાપારીના છાલાની રાખ મધમાં આપવી, ત્રણ ચાર રતીભાર.

લેાહીની ઉલટી થતી હેાય, તેા ગંધક અમલસારેા ટાંક ૪, એલચી ૪, જાયફળ ટાંક ૧, અને સાકેર ટાંક ૫; આ સર્વે વાટી સાત પડીકા કરવા, અને દિવસ ઉગતાની સાથે રેાજ એક પડીકું લેવું. દૂધ, સાકેર, સિવાય સર્વ વસ્તુ ખાવામાં વર્જ કરવી.

૧૩. કંપાસી–આંટણુ—Corns

" બુટ " અથવા જેાડા ડંખવાથી થાય છે. ચામડું જુનુ બાળી, તેની રાખ તેલમાં ચેાપડવાથી મટે છે.

મુરદારસીંગ તેલમાં ચેાપડવી.

ફકત ભીનો પાટો બાંધી રાખવાથી બહુ જલદી આરામ થાય છે, અથવા મટોડી ચોપડી પાટો બાંધવો.

લીંબોડીનું તેલ કપૂરમાં મેળવી લગાડવું.

૧૪. કબજીયાત—Constipation.

આ રોગ સર્વ જગાએ સાધારણ છે.

રોજ પાંચ હરડે મોટી ૨૪ કલાક પાણીમાં પલાળી, તેનું રોજ ઉષ:પાન કરવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

"પવનમુક્તાસન" રોજ કરવાની ટેવ રાખવી. આ આસન સહેલું છે.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને, તથા જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને, બન્ને ઢીંચણો બન્ને ખભા આગળ રાખીને, તે ઢીંચણોથી બહાર જમણા હાથથી, ડાબા હાથની કોણી ઝાલવી, ને ડાબા હાથથી જમણા હાથની કોણી ઝાલવી, આવી રીતે બન્ને ઘૂંટણ વચ્ચે રાખી, સ્વસ્થ બેસવું, તેને "પવનમુક્તાસન" કહે છે.

આ આસનથી હોજરી, આંતરડા, અને મળાશયમાંનો અપાન વાયુ દૂર થાય છે.

નં. ૧૮નો કાઢો રોજ રાતના લેવો; અથવા નં. ૩૯ ની ગોળીઓ લેવી.

બન્ને હાથમાં અને માથાપર બોજો લઇ, (રેતીની કોથળીઓ અથવા સરખાં વજનો) થોડું થોડું સવાર સાંજ ચાલી વ્યાયામ કરવો.

મટોડીને બાંજવી, જરા સૂકવી, તેની જાડી થેપડી બનાવી, ડુંટીપર મૂકી, પાટો બાંધી, ત્રણ ચાર કલાક રાતના સવું.

શાકભાજીમાં " મોરસ " નો અને "ચોળીની ભાજી" નો વિશેષ ઉપયોગ કરવો.

સાંજના વાળુમાં ચણાની રોટલી અથવા રોટલો ખાવો.

રાતના સૂતીવખત દૂધમાં ઘી નાંખી પીને સુવું.

સહવારે રોજ માખણમાં થોડું મીઠું નાંખી ખાવું.

કોઇપણ એક ઉપાય કરવો; બધા સામટાં કરવાં નહીં.

૧૫. કમળો—Jaundice

શેરડીના રસ ઉપર, અને નાસ (ફળ) ઉપર ત્રણ દિવસ સુધી દર્દીને રાખવો, બીજું કાંઇજ ખાવા ન આપવાથી, ત્રણ દિવસમાંજ ફાયદો થશે.

વાખેરીનું ભાથું (નં. ૮૧) ગાયના દૂધમાં ત્રણ વખત દિવસમાં પાવું.

નં. ૭૯ના ઉપાયો યોજવા.

કેટલાક લોકો સુંઘવાની દવા આપી, ૨૪ કલાક સુધી નાક ગળતું રખાવે છે, પણ એ દવા સારી નથી. દર્દીને બહુ ગભરામણ થાય છે. અમારા પિતાશ્રીને કોઇએ આવીજ દવા સુંઘાડેલી, તેથી એઓ ઘણા અશક્ત થઇ ગયાં, અને આખરે દેહ પડ્યો.

શરીરે પંચગવ્ય ચોળી, ઉપર મટોડી લગાડી, તડકામાં સૂકાવા દઇ, પછી થડે પાણીએ દર્દીને નહવડાવવો, અને દીલ લુંછી ભસ્મ લગાડવી. બને તો દિવસમાં બે વખત આ પ્રમાણે કરવું.

હરડેના પાણીનું રોજ ઉષઃપાન કરવું. દિવસમાં બે ત્રણ દસ્ત થાય એટલી હરડે પાણીમાં પલાળવી.

ગોમૂત્ર રોજ પાવું.

મુંબાઈમાં ભૂલેશ્વર–કબૂતરખાના આગળ શા. ચૂડાવાળા કાપડના વ્યાપારી, આ રોગમાં ઉત્તમ ઔષધી આપે છે, અને બહુ ગુણ કરે છે; માટે દરેક દર્દીએ એમની પાસેથી મંગાવી વાપરવી.

નવસાર શેર ૦ા લાવી, વાટી, એક હાંલ્લામાં ભરી, ઉપર ચણીબોરનાં પાંદડાં સુકાં શેર ૦ા ભરવાં, તે ઉપર બીજું હાંલ્લું ઉંધું મૂકી, મોંઢુ કપડા અને માટીથી બંધ કરી, મંદઅગ્નિ કરવો, એટલે નવસારના ફૂલ ઉપરના હાંલ્લામાં આવશે. એ ફૂલ વાલ ૦ાા, પાનમાં ખાવાથી કમળો જાય છે.

જેને છીબનો કાકડો પડ્યો હોય, તે ઉપર સંગીવને નવસારનું ફૂલ દાબવાથી ઝટ ચઢી જશે.

એ ફુલ પાન સાથે ખાવાથી વાલ ૦ાા, અજીરણ મટે છે.

૧૬. કરડ–ડંસ—Bites and Stings

નં. ૪૨ માં લખેલાં ઉપાયો વાંચી, યોગ્ય લાગે તે અજમાવવા.

હરેક ડંખમાં કેળના સ્થંભમાંથી પાણી કાઢી, અડધે અડધે કલાકે થોડું થોડું પાવાથી, બહૂ ફાયદો થાય છે.

પોતાનું મૂત્ર–"શીવાંબુ" અથવા "અમરવારૂણી"–પ્રથમની અને છેલ્લી ધારા છોડી દઈ, વચલી ધારા ગ્રહણ કરી, તે પી જવાથી, હરેક ડંખમાં ફાયદો કરે છે; દર્દી બેભાન હોય તો બીજાનું મૂત્ર પણ પાવું.

કેટલેક ઠેકાણે મુખ્યત્વે કરી સુરત પાસે મોરકાંઠાના ગામોમાં, ઘેડા વગેરે લોકોમાં એવો પ્રચાર છે, કે જેને સર્પ, નાગ, અથવા બીજું કોઈ ઝેરી જનાવર કરડ્યું હોય, તો બહાર તુલશીના ક્યારા પાસે લઇ જઇ, તેને સુવાડે છે, અને પછી ભજન રાતદિવસ કર્યા

કરે છે. તુલશીની ફક્ત હવાથીજ આ પ્રમાણે ઘણાએ સારાં થઇ જાય છે. જમીનમાં તુળશી ઉગેલાં હોય, ત્યાં આગળ ઉંડો ખાડો ખોદી, દર્દીને છાતીના નિચેના ભાગ સુધી થોડો વખત ઉભો ને ઉભો દાટી મૂકવાથી, બહૂ ફાયદો થાય છે. દરેક ડંખમાં તુળશીનો રસ આપ્યાં કર્યાથી પણ, ઘણો ફાયદો થાય છે. તુળશી બહૂજ ઉત્તમ ચીજ છે, માટે વાડામાં બને તેટલાં રોપા જરૂર ઉગાડવાં. વાડો ન હોય, તો ઘરમાં તુળશીના કુંડા અગાશીમાં રાખવા. કૃષ્ણ તુળશી, રામતુળશી, અને જંગલી તુળશી, ત્રણ જાતનાં થાય છે. જંગલી તુળશીના માંજરમાંથી બીયાં નીકળે છે, તે તુકમરીઆં કહેવાય છે.

૧૭. કરમીયાં–ક્રિમિ—Worms.

નં. ૯૭ નું ચૂરણ પાણી સાથે આપવું. દરેક બાળકવાળા ઘરમાં, આ ચૂર્ણ બનાવી મૂકવું.

કરીઆતુને પાણીમાં પલાળી મૂકી, તે પાણીની બસ્તિ ("એનીમા") સહવારે આપવી; અથવા લીમડાના પાંતરાને ઉકાળી તે પાણીની આપવી.

કાચકીના પાંતરાનો રસ રોજ પાવો શેકેલા કાચકા અને સંચળ મેળવી ભૂકો ખવાડવો.

નં. ૨૨ ની એળીયા મિશ્રિત્ર ગોળીઓ રોજ ખવડાવવી; ગળ્યું ખાવા ન આપવું; મીઠાંનો ઉપયોગ વિશેષ કરવો.

"સેન્ટોનાઇન અને કેલોમલની ટીકડીઓ" અથવા એકલું "સેન્ટોનાઇન" પણ આપવાની જરૂર નથી. એના કરતાં ઉપરના પ્રયોગો વધારે સુગમ અને ઉપયોગી છે.

કૌવચની લીલી સીંગ લઇ, તેનાં કંટા ચપ્પુ વને સોરી નાંખી, દહીંમાં તે રાત્રીના ખવાડયાથી, સહવારે કરમ પડે છે. લીલી સીંગ ન મળે તો સૂકી ચાલશે.

૧૮. કરોળીયા–Pityrisis.

ખસખસ તથા ચારોળી સગભાગે વાટી, કરોળીયા પર ઘસવી. ચારોળી એકલી પાણીમાં વાટી ખીલપર ચોપડવાથી તે પણ મટે છે.

ફટકડી અને હળદ દૂધમાં વાટી લેપ કરવો. સોમલ બાજરીના દાણા જેટલો, સુખડ, અને ગુલાબજળમાં ઘસી ચોપડવો.

સુરોખાર, સુખડ સાથે ઘસી ચોપડવો.

નર્મદા કિનારે શ્રીઅનુસુયા માતાના ક્ષેત્ર પાસે ઉંબરાનું ઝાડ છે, તેના મૂળમાંની માટી લાવી, ગૌમૂત્રમાં તે ચોપડવી, અને થોડી ફકાડવી, ને ઉપર પ્યાલો ભરી ગૌમૂત્ર પાવું. મટતાં સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો, તેથી અવસ્ય મટશે.

૧૯. કલેજામાં લોહીનો જમાવ–Conjestion of the Liver.

આ રોગમાં લંઘન બહૂજ ઉપયોગી થઇ પડે છે. તેમ ન રહેવાય, તો મોળું ગાયનું દૂધ પી રહેવું.

રોજ સાહવારે ગૌમૂત્ર પીવું.

પાછલા પહોરે છોડાં સાથે લીંબુનો રસ પીવો. પાણી સિવાય કંઇ નાંખવું નહીં; એકથી દશ સુધી લીંબુ વધારતાં જવાં.

સોજા ઉપર તુળશીનો રસ ચોપડવો. સૂકાય કે પાછો ચોપડવો, અને ઉપર તુળશીના પાંતરાની લુગદી થોડાવાર મૂકી રાખવી.

૨૦. કસુવાવડ—Abortion.

કસુવાવડ સ્ત્રીને થયાં કરતી હોય, તો બહુ મહેનતનું કામ ન કરવું.

લીમડાના થડની અંદર પીપળો ઉગ્યો હોય તેવા ઝાડના મૂળમાંની માટી લાવી, સોપારી જેવડા ગોળા કરી, સુકવી, રોજ એકેક ગોળો દેવતામાં નાંખી, ખૂબ લાલચોળ કરી એક પાણીના પ્યાલામાં નાંખી, ઉપર ઢાંકી મૂકવું; પંદરેક "મીનીટ" પછી, તે પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું. ગોળો પછો સુકવી કામમાં લેવો. આ પ્રસવ થતાં સુધી ક્રિયા ચાલુ રાખવી. લીમડાના થડની અંદર ઉગેલો પીપળો ન મળે, તો એકલા પીપળાના ઝાડનાં મૂળીયાની માટી લેવી.

ઉગ્ગુ પદાર્થનું તેમજ વાસી અન્નનું સેવન ન કરવું. ઇસપગોળ, ઘી, અને સાકેરમાં રાતના પલાળી રોજ સહવારે ખાવો.

૨૧. કાનના દરદો—Ear Diseases.

નં. ૩૬માં લખેલાં ઉપાયો યોજવા. બહેરાશ હોય, તો, કાંદાના પડમાં ઘી મૂકી, તે ઘીના દીવાપર ગરમ કરી, કાનમાં નાંખવું.

મોંઢામાં બીડીનો ધૂમાડો લઇ, મોઢું અને નાક બંધ કરી, ગળામાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવો, એટલે કાનના પડદા ઉઘડશે. ગુંગળાટ લાગે કે ધૂમાડો છોડી દેવો. દિવસમાં ત્રણ બીડીઓ આ પ્રમાણે પીવી.

ખારેક દાઢમાં રાખી ચાવવી.

માનુ દૂધ પીતાં બાળકનું મૂત્ર ગરમ કરી નાંખવું.

કાન ખોતરવાની ટેવ મૂકી દેવી. પીચકારીથી પણ કાન રોજ ધોવાની જરૂર નથી. ચાર ચાર દિવસે કાચની બારિક પીચકારીથી

અથવા "કુશ" થી ધોવામાં આવે તો ઠીક. કાનમાં બગાઇ પેસી ગઈ હોય, તો લીંબુનો રસ નાંખ્યાથી નીકળી જશે. કાન-ખજુરો નાકમાં અથવા કાનમાં પેઠો હોય, તો ગાયનું તાજું ઘી મૂકવાથી નીકળી જશે. કરીઆતુ, આહીમાન, મરી, પીપેર, માલ-કાંકણી, અક્કલગરો, પીપળીમૂળ, સુંઠ, આદુ, અને લવેંગ, વાટી ભૂકો કરી, ગોળમાં ગોળી કરી, ચણા જેવડી સહવારમાં ખાવી.

મીશ્રી અને અફીણ દારૂમાં કે પાણીમાં ઘસી, ટીપાં મૂકવાથી ફાયદો થાય છે.

કાન પાકયો હોય, તો મધ ગરમ કરી તેની દીવેટ કાનમાં મૂકવી.

સૂતી વખતે અજમો ફાકવાથી બહેરાશ મટે છે.

મનસલ તોલો ૧, રાળ તોલો ૧, લાકડીઓ ગંધક તોલો ૧, અને બરાસ વાલ ૩. આ સર્વ ઝીણું ખાંડી, ગાયનું ઘી શેર ૦ા લઈ, ૧૨૫ વખત ધોઇ, તેમાં મેળવવું, અને મલમ કરી કાન પાકયો હોય, તો બની મૂકવી.

હરેક જાતના ચામડીના દરદો, જેવાં કે ગડ–ગુમડાં–ચાંદા વગેરે ઉપર પણ, ચોપડવામાં આવે છે. ઘરમાં બનાવી અવશ્ય રાખવો.

૨૨. કોગળીયું—Cholera.

નં. ૫૯માં લખ્યા પ્રમાણેના ઇલાજો કરવા.

બિલકૂલ લંઘન કરાવવું. રોગ સારો થયા બાદ ધીમે ધીમે હલકા ખોરાકથી ચઢતા જવું.

સુવા શેર પાંચ, એ ત્રણ વખત ફરી ફરીને દળવા, એટલે બારીક લોટ થશે. તેમાં પાણી શેર ૧૦ મૂકી, અરક કહાડવો; તે દર વખતે તોલા ૩ જેટલો, એક કલાકમાં ત્રણ વખત આપવો.

૨૩. ખરજવું—Eczema.

ખરજવા ઉપર દહીં મૂકી, કૂતરાં પાસે દિવસમાં બે ત્રણ વખત ચટાડવું.

નં. ૪૮માં લખેલો કોઇ પણ ઇલાજ અજમાવવો.

ગૌમૂત્રથી દિવસમાં બે ત્રણ વખત ધોઈ, ફક્ત માટોડી લગાડયા કર્યાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

આ દર્દવાળાએ પોતાનું મૂત્ર રોજ નાક વાટે સહવારે વહેલાં (ચાર વાગે) પીવું; પ્રથમની અને છેવટની ધાર છોડી, વચલી ધાર લેવી. દર્દ મટતાં સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો.

૨૪. ખસ—Scabies.

ગૌમૂત્રથી ધોઇ, દિવસમાં બે વખત ઈંટનો મલમ (નં. ૨૩) લગાડવો.

નં. ૯૦ માં લખ્યા પ્રમાણે ગંધક પાવો.

આ રોગમાં ૨૪ કલાકના લંઘનથી બહુ ફાયદો થાય છે. મટતાં સુધી દૂધપર રહેવું.

૨૫. ખીલ (મોંઢાના)-Acne.

ચારોળી પાણીમાં અથવા ગુલાબજળમાં વાટી ચોપડવી.

નં. ૬૨નો મલમ લગાડવો.

૨૬. ગડ–ગુમડું—Abscess.

ફક્ત થંડા પાણીના પોતા મૂકવાથી બહુ ફાયદો થાય છે,

નં. ૮૦માં લખેલો ઇલાજ કરવો.

તુળશીના પાંતરા વાટી તેની લુગદી મૂકવી.

ગૈામૂત્રમાં મંટોડી મેળવી મલમ કરી લગાડવેા.

નસ્તર બિલકૂલ મૂકાવવું નહીં; કુદરતી રીતે પાકે તેા પાકવા દેવું.

ચામડું બાળી, લેાઢાના વાસણમાં, દરંડીઆ તેલમાં મેળવી મલમ કરી ચેાપડવેા.

સેાપારી જુની બાળી, તેની રાખ ટાંક ૪, આમળાં બાળી, તેની રાખ ટાંક ૪, ચૂનેા ટાંક ૪, અને મેારથુથુ ટાંક ૪ વાટી, ધૂપેલમાં મલમ કરી લગાડવેા.

મીણ નવટાંક, સીંદુર શેર ૦।, બરાસ વાલ ૪, કપૂર તેાલેા ૦॥, અને તેલ શેર ૦॥. તેલ ગરમ કરી નિચે ઉતારી, સીંદુર નાંખી, તાપ પર મૂકી, બરાસ, કપૂર નાંખવા, અને મીણ ગરમ કરી નાંખી, મલમ બનાવવેા, અને તે લગાડવેા.

૨૭. ગણ્ડમાળ—Scrofula.

નં. ૫૬માં લખેલેા મલમ બહુ ઉપયેાગી છે. સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર ("Magnifying glass")થી સૂર્યના કિરણેા દઝાય તેમ થેાડેા વખત ગણ્ડમાળ ઉપર પાડવાં, પછી ગૈામૂત્ર અને મંટોડી લગાડી પાટેા બાંધવેા.

૨૮. ગાલપચેારીયાં–ચેારીયાં—Mumps.

ઉપવાસ ચેાવીસ કલાકનેા કરી, "એનીમા" દિવસમાં બે વખત લેવાથી, એકદમ ફાયદેા થાય છે.

ધી પાણી ઉકાળી, મીઠું નાંખી, દિવસમાં બબે કલાકે પીવું.

તાંદળજાની ભાજી ગરમ કરી ગળાપર બાંધવી.

ખડી ચેાપડવી.

રાતના સૂતી વખત નં. ૧૮નો કાઢો લેવો.

ફક્ત થંડા પાણીનું ખાદીનું કપડું ગળે વિંટાળી મૂક્યાથી, પણ ફાયદો થાય છે.

નં. ૧૪માં લખ્યા પ્રમાણેના ઉંબરાની માટીના ગોળાવાળું પાણી દિવસે કલાકે કલાકે પાવું.

૨૯. ધારૂં—Ulcers.

નં. ૧૦૦માં લખેલા ઉપાયો કરવા. જલદી રૂઝાય માટે દૂધપર અથવા હવિષ્યઅન્ન (મીઠાં વગરનું) પર રહેવું.

નં. ૧૪માં લખેલા ઉંબરાના મૂળની માટીનાગોળાઓનો ઉપયોગ કરવો.

નં. ૯૨ નું ઔષધ પીવું.

ગૌમૂત્રથી રોજ ધારૂં ધોવું.

તુળશીનું પંચાગ (નં. ૧૨), ધારામાં ભરવું.

ચોમાસામાં કૂતરાની ટોપી ઉકરડાપર થાય છે, તે લાવી, સૂકાવી, તેમાંથી વચલા ભાગમાંથી ભૂકો નીકળે છે, તે ધા ઉપર લગાડવાથી એકદમ રૂઝાય છે, અને ધા ઉપર લગાડવાને આ ઉત્તમ વસ્તુ છે. દક્ષિણમાં એનું શાક કરીને પણ કેટલાંક ખાય છે.

૩૦. ઘેલછા—Mania.

માથાપર ખાદીનો કકડો ચોવડી ઘડી કરી મૂકી તે હમેશાં ભીનો રાખવો, અને દિવસમાં ત્રણ વખત ખૂબ થંડુ પાણી રેડવું.

દિવસમાં બે વખત બસ્તિ ("એનીમા") આપવી.

એરકચુસં દિવેલમાં તળેલાં તોલો ૧, કાળાંમરી તોલા ૪, બત-

કમાં (માટીની) ભરી, મોંઢાપર લીમડાની ડાળીનો કુચો મારી, "પાતાળ યંત્ર" (ચૂવો કાઢવાની રીત પાછળ આપી છે, તે પ્રમાણે) તેલ કાઢવું. તેમાં હીંગનો રસ તોલો ૦।, અને તજનો અર્ક તોલો ૦॥, મેળવી, ખરસાણીના રસમાં તુવેર જેવડી ગોળી કરી, બે સહવારે અને બે સાંજે ખવાડવી.

કેળાં, કેરી, અને કોહોળું, ખાવાનું બંધ કરવું.

૩૧. ચકરી—Giddiness.

રાયણના બીનો મગજ તોલો ૧. ઘેંટીના દૂધમાં ઘૂંટી, મગ જેવડી ગોળી કરી, તે ઘીમાં બોળી અકેક ગળવી.

નરક (વિષ્ઠા) નો કીડો, ત્રણ લીટીવાળો થાય છે, તે ઝીણો વાટી ગોળમાં ગોળી કરી ખવાડવી.

ઘોડાનીલીદનાં ટીપાં નાકમાં મૂકવાં. લીદને દબાવવાથી ન પડે, તો પાણીમાં ભીંજવી પાડવાં.

તુળશીના પાંતરા દિવસમાં બે વખત ખુબ ચાવવાં; અને લીમડાના પાંતરા, અને સાત દાણા મરીના, એક વખત ચાવવાં.

૩૨. ચસકા—Neuralgia.

દુખતા ભાગને ફિટલીથી (નં. ૯) બાફ આપી, ભરમ લગાડી, ખાદીનો જાડો કકડો બાંધવો.

લીંબોડીના તેલમાં કપૂર મેળવીને ઘસવું.

બીલીના ફળનું ચૂરણ, ગોળ ભેળી, ગોળી કરી, ખાવું.

જરૂર પડે અને દરદ ન મટે, તો બારીક એક બે ડામ દેવડાવવાં.

નં. ૨૮માં લખેલો લેપ લગાડવો. ગરમ પાણીમાં બેશી ચસકો

આવતો હોય, તે ભાગને ખૂબ ચોળવો, અને પછી દિવેલનો મલમ (નં. ૭૧) ઘસવો.

ગરમ પાણીમાં રાઇનો ભૂકો નાંખી, તેમાં ખાદીનો કકડો ભીંજાવી તે મૂકવો. ઉત્કટાનોરસ (નં. ૬૯) લેવાથી બહુ જલદી ફાયદો થાય છે.

"એન્ટીફ્લોજેસ્ટીન" વગેરે ઔષધ ન ચોપડવું. ફોલ્લાં ઉઠે છે, અને ફાયદો થાય છે, પણ ફક્ત થોડો વખતજ.

૩૩. ચાંદી-ઉપદંશ—Syphilis.

નં. ૬૮માં આપેલી પ્રક્રિયાઓ અજમાવવી.

રોગ મટતાં સુધી રોજ બસ્તિ ("એનીમા") લેવી, અથવા પાણીમાં હરડે પલાળી તે પાણી પીવું.

૩૪. ચોરીઆ—Tonsilitis.

ગાલ પચોરીયાં—mumps ઉપર નં. ૨૭માં લખેલા સર્વ ઉપચારો આમાં કામ લાગશે.

૩૫. છાતીમાં બળતરા—Heartburn.

આ રોગમાં ઔષધ કરતાં "ગજકરણી" કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. સહવારે ઉઠી જરા ઉંફાએલું પાણી ખૂબ પીવાય તેટલું પીવું. પછી કેળના પાંતરાની વચ્ચે જે દાંડો હોય છે તે, અથવા નરમ વડવાઇ લઇ, ગળામાં નાંખી ઉલટીઓ કરવી. આંગળાં, મોંઢામાં નાંખી ઉલટી કરવામાં આવે, તોપણ હરકત નહીં. પ્રથમ નીતરૂં પાણી નીકળશે, પછી કફ મિશ્રિત પાણી નીકળશે, પછી અન્ન મિશ્રિત પાણી પડવા લાગે, કે ઉલટીઓ કરવાનું બંધ કરવું. સહ-

વારે આ ક્રિયા કરવાનું ન બને, તો પાછલા પોહોરે જમ્યાં બાદ ત્રણ ચાર કલાક પછી કરવી, કારણ કે, અન્નને પચતાં એટલો વખત લાગે છે.

"સહસ્રપૂટી અભ્રકભસ્મ" સહવાર સાંજ લીધાથી પણ ફાયદો થાય છે; મધમાં લેવી.

"ગાજબાનનોઅર્ક" પણ ફાયદો કરે છે.

બજારમાં "ટેબલોઇડ ટ્રીર્ઇનીટ્રીન (Tabloid Trinitrain Nytro Glycerin Poison)" મળે છે, તે ઔષધ ઝેરી છે, માટે આપવાની જરૂર નથી. તાબડતોબ ફાયદો કરે છે, પણ કાયમને સારૂ બળત્રા મટતી નથી.

દસ્ત સાફ આવે માટે રોજ રાતના સૂતી વખત નં. ૧૮ નો કાઢો પીવો.

લીંબુનો રસ છોડાં સાથે વાટી દિવસમાં એક વખત સાકેર વગેરે નાંખ્યા સિવાય જરૂર પીવો.

૩૬. જળોદર—Ascites.

આ રોગમાં રોજ સહવારે પંચગવ્ય (ગાયનું ઘી, દૂધ, દહીં, મૂત્ર, અને છાણ), પીવાથી ફાયદો બહુ થાય છે.

ખોરાક બિલકુલ બંધ કરવો જોઇએ. ફકત ભાતનું ઓસામણજ આપવું, જરૂર હોય તો.

પેટમાંથી પાણી કઢાવવાની ક્રિયા ન કરવી, કારણ કે ઘણું ભયભરેલું છે.

સોનામુખીના પાંતરાનો ભૂકો ૨૧ દિવસ ઘૂંટી તૈયાર કરેલાં (નં. ૪૭), દૂધ પીતાં બાળકના મૂત્રમાં પાવાથી, બહુ ફાયદો થાય છે. એજ સોનામુખીનો કલ્ક આમળાનાં પાંદડામાં ચાવવા આજમો,

અથવા બકરીના દૂધમાં, આપ્યાથી પણ ફાયદો થાય છે.

જો બકરી વીઆએલી ન હોય, તેનું મૂત્ર પાવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

૩૭. ઝાડા–અતિસાર—Diarrhœa.

બાજરીનો રોટલો માટીની તાવડીપર શેકી, ત્રણ કલાક છાસમાં પલાળી, તે સાથે ખવાડવાથી, બહુ ફાયદો થાય છે. બીજું કાંઇ ખવાડવું નહીં. બીલીના પાકાં ફળો મળે, તો તે દિવસમાં બે ત્રણ ખવાડવાં, અથવા બીલીનો મુરબ્બો બજારમાં મળે છે, તે ખાવા આપવો.

નં. ૨૭ અને નં. ૨૯ના ઔષધો બહુ ઉત્તમ છે.

બાળકોને "ઝેરીકોપરું અથવા દરિઆઇકોપરું" પાણીમાં ઘસી, ત્રણ ચાર વખત ચમચો ચમચો પાવું.

એળચીના છોડાંની રાખ પાવી.

વરીઆળી શેર એક વાટી, રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી, સહવારે તે પાણી નીતારી લઇ, સાકેર સાથે પાવું.

ધાણા, નાગરમોથ, વાળો, સીંધવ, સુંઠ, અને બીલાંનોગર, વાટી, ચૂરણ કરી ફકાડવું.

પતંગીઓ ગલાલ અને બુરૂ, સમભાગે બબે પૈસાભાર ફકાડવાથી લોહીવાળા ઝાડા બંધ થાય છે.

અજીરણ વગેરે ખાધાથી ઝાડા ખૂબ થતાં હોય, તો કેળના સ્થંભનું પાણી પાવું; અથવા આંબાની ગોટલી પાણીમાં ઘસી ઉપરા ઉપરી પાવી, અથવા કમળનાં ફૂલ પૈસાભાર પાણીમાં ઉકાળી પાવાં.

૩૮. ટચકીયું-કટિગ્રહ—Lumbago.

લીંબોડીનું તેલ, અંદર કપૂર નાંખી ખૂબ ચોળવું, અને પછી મટોડી લગાડી સૂકાવા દઇ, ગરમ પાણીએ નાહવું, અને દીલ લૂછી નાંખી, ભસ્મ લગાડી સુવું.

લીંબોડીનું તેલ ૧૦થી ૨૦ ટીપાં દૂધમાં નાંખી પીવું.

નં. ૬૯માં લખ્યા પ્રમાણે "ઉતકટા"નો રસ ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં દૂધમાં અથવા દહીંમાં પાવો.

રાતના બાફ લઈ ખૂબ પસીનો કાઢી, દીલ લૂછી નાંખી, ભસ્મ ચોળી સુવું.

બસ્તિ અથવા "એનીમા" રોજ લેવી.

૩૯. તાવ-જ્વર—Fever.

તાવ શરીરમાં રહે ત્યાંસુધી ઉપવાસ કરવો, અને ફકત ગરમ આટેલું પાણી (શેર ૧ પાણીમાંથી બળી નવટાંક રહેતે) કલાકે કલાકે પાવું.

દિવસમાં એકવખત બસ્તિ અથવા "એનીમા" લેવી.

તાવવાળા દર્દીનો ઓરડો પ્રકરણ ૪ માં લખ્યા પ્રમાણેનો અવશ્ય હોવો જોઇએ.

માથે અને પગના તળીએ લીંબોડીનું તેલ તાવ ઉતરતાં સુધી ચોળ્યાં કરવું.

માથાપર બહૂ ગરમી હોય, તો સૂરોખાર અને સાકર ભેગાં કરી મુકવાં, અને ખાદીનો જાડો કકડો ભીનો કરી, ઉપર મુકવો. બરફનો ઉપયોગ ન કરવો.

રાતના બાફ આપી ખૂબ પસીનો કાઢવો, અથવા ગરમ પાણીમાં રાઇ નાંખી થોડો વખત ઘૂંટણ સુધી પગ બોળી રાખવા પછી ભસ્મ ચોળી સૂઇ જવું.

નં૦ ૨૧ ની દવા દિવસમાં બે વખત આપવી. નં૦ ૨૨ની દવા સાધારણ તાવમાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવી.

દિવસમાં બે વખત તુળશીનો રસ, અંદર જરા સોનું ઘસી અને મરી નાંખી પાવો, અને એક વખત લીમડાનો રસ મરી નાંખી પાવો. તુળશીનું અને લીમડાનું પંચાંગ (નં. ૧૨-૧૩)માં લખ્યા પ્રમાણેનું તૈયાર હોય તો તે આપવું.

" એનીમા " ન લેવામાં આવતી હોય, તો હરડેને બાંજવ તે પાણી સહવારે પાવું, અથવા રાત્રીના સૂતી વખત નં૦ ૧૮ નો કાઢો પાવો.

જીર્ણજ્વરમાં " માલકાંકણી "ના બીનો ભૂકો, હળદ, અને ગોળ સાથે મેળવી, ગોળીઓ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવી(નં. ૨૨)

તાવ ગયા પછી નં. ૩૭ માં લખ્યા પ્રમાણે કાચકાં અને મરીનો ભૂકો રોજ દિવસમાં ત્રણ વખત આપ્યાં કરવો, કે ફરી તાવ ન આવે, અને મધને પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું.

નં. ૨૧માં લખ્યા પ્રમાણેની ગુગળ વગેરેની રોજ બે વખત ધૂણી લેવી.

હરેક પ્રકારના તાવમાં, નૈસર્ગિક (કુદરતી) ઉપાયોથી, જેટલે ફાયદો થાય છે, તેટલો ઔષધીથી થતો નથી, અને વારંવાર તાવ આવ્યા કરે છે માટે સર્વ કુદરતી ઉપાયોજ અવશ્ય યોજવા.

તાવવાળા માણસને ખોરાક ઝેર બરોબર છે, માટે તે નહીં

આપવો. ઉપવાસ નહીં કરી શકે, તો દૂધપર રાખવો, અને લીલ મેવાનો રસ આપવો. પ્રવાહી ખોરાકજ મુખ્યત્વે કરી આપવો. દાંતને ઉપયોગ પડે એવો ખોરાક ન આપવો.

તાવ ગયા પછી શક્તિ આપવા સારૂ ભાતના ઓસામણમાં સાકેર અને માખણ મેળવી, દિવસમાં એક વખત આપવું, અં નં. ૫૮ વાળો પાક આપવો. રોજ રાતના નં. ૧૮નો કાઢો દસ્ સાફ લાવવા સારૂ તાવ ગયા પછી આસરે એક મહીના સુધી લેવો લીંબુનો સરબત પણ એક વખત દિવસ ાં પીવો. નં. ૫૮ ને પાક ખાવો મોંઘો પડે શક્તિ લાવવા સારૂ, તો નિચેનો ખાવો બાવળનો ગુંદર તોલો ૧, કડીઓ ગુંદર તોલો ૧, ગોખરૂ તોલ ૨॥, ચીનીકબાલા તોલો ૧, અને બદામ તોલો ૦।; એક શેર નારંગી ની છાલને તેના રસ સાથે વાટી, ગોળો કરવો; થોડું પાણી નાંખ બાફવું; બફાઈ રહે પછી અંદર શેર સાકેર નાંખી, ચાસણી થં ઉતારી રાખવું અને તેમાં ઉપલી ઔષધીઓ કપડછાન કરી ભેળ કાચની બરણીમાં ભરી મૂકવું. તેમાંથી તોલા ૧ ને આશરે સવા સાંજ ખાવું.

જમતી વખત રોજ રૂચી ઉપજવા સંત્રાની છાલની ચટણ પ્રકરણ નં. ૩માં લખ્યા પ્રમાણેની ખાવી.

૪૦. દમ-શ્વાસ—Asthma.

ધંતુરાના ડીંડવાને કોરી, તેમાં સીંધવ ટાંક ૧॥ ભરી માટી ચોપડી, કપડું વીંટાળી, છાણમાં પકાવી, તે સીંધવમાં મરં નવટાંક ભેળી, આદાના રસમાં ગોળી કરી, ખવાડવી. તેલ, મરચુ અને મીઠું, ન ખવાડવાં.

રાયણના ઝાડના છોડાં ટાંક ૯, પાણી શેર ૧॥માં ઉકાળી, નવ-ટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉતારી પાવું. શ્વાસ ઉપડયો હશે તો બંધ થશે.

દારૂડાનો રસ ર॥ પૈસાભાર, મધ, પીપેર સાથે, કફના સોજાપર આપવો.

હળદર તોલો ૧, ઘી તોલા ર, દૂધ શેર ૦॥ માં ઉકાળી, પીવાથી દમવાળાને બહુ ફાયદો થાય છે.

નં. ર૧ વાળું ઔષધ દિવસમાં બે વખત પાન સાથે લેવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. અમારા સ્વ. મામાને ઘણો વખત સુધી આ ઔષધ ચાલુ રાખેલું, અને તેથી તેમને દમ અને શ્વાસમાં બહુ ફાયદો થએલો.

આરેલું ગરમ પાણી એકલું, અકેક કલાકે થોડું થોડું સહેતું સહેતું પાયું હોય, તોપણ બહુ ફાયદો કરે છે.

આ રોગવાળાએ અફીણનું બંધાણ અવસ્ય કરવું, તેથી રોગ જડમૂળથી કદાચ ન જાય, તોપણ ફાયદો ઘણો થાય છે. અફીણનો ઉતાર હીંગ છે.

૪૧. દરાજ—Ringworm.

દરાજના ભાગને ગૌમૂત્રથી દિવસમાં બે ત્રણ વાર ધોઇ નાંખી, ઉપર કાળી માટી, અથવા અનુસુયા પાસેના ઉંબરાના ઝાડના મૂળમાંની માટી લગાડવાથી, બહુ ફાયદો થાય છે.

નં. ર૪માં લખેલી ઔષધીનો ઉપયોગ કરવો.

તુળશીના પાંતરા ચાવી મોંઢામાંનુ થુંક વારંવાર ચોપડવાથી, બહુ જલદી ફાયદો થાય છે.

પેટ સાફ રાખવા માટે, નં. ૧૮નો કાઢો સૂતી વખત રોજ પીવો.

લીંબોડીનું તેલ કપૂર મેળવી ઘસવું. પીત્તપાપડો, ચાંદલીઓ, હળદ, અફીણ, નવસાર, મોરથુથુ, સાબુ, સાજીખાર, સીંધવ, અને વરાડગરૂં મીઠું, સરખેભાગે, અને હળદ બે પૈસાભાર લઇ, લીંબુના રસમાં એક દિવસ ઘૂંટી, ખલમાં મલમ કરી, એક લોઢાના પાત્રમાં ભરી મૂકી, પછી દરાજના ભાગને છાણાના તુકડા વડે જરા ઘસી, ઉપર આ મલમ લગાડવો.

ટંકણખાર ૪ પૈસાભાર, કોડીઓ લોબાન ૪ પૈસાભાર, ગંધક લાકડીઓ બે પૈસાભાર ,અને સાકેર બે પૈસાભાર લઇ, વાટી, સોપારી જેવડી ગોળી કરી, છાંયડે સૂકવી, પાણીમાં ઘસી દરાજપર ચોપડવી.

મહુડાનાં બી લાવી, તાવી ઉપર બાળી કાળાં થવા દેવાં, પછી ખલ કરી મલમ કરી રાખવો. કાળી-લાલ ગમે તેવી દરાજ લગાડવાથી મટે છે. સફેદ કોઢ ઉપર પણ આ ઔષધ ફાયદો કરે છે.

ગંધક આમલસારો તોલો ૧, સાકેર તોલો ૧, કોડીઓ લોબાન તોલો ૦॥, અને રસકપૂર બે આની ભાર લઇ, બારીક કરી, દરાજ ઉપર લગાડવું.

માથાની દરાજમાં કાળા મરી તેલમાં બાળી, તેલ ગાળી લઇ, તે તેલ ઘસડવું.

૪૨. દાંતની પીડા-દન્ત રોગ—Toothache.

નં. ૩૨નું મંજન બનાવી તેથી દાંત ઘસવાં.

નં. ૬૬માં આપેલી કોઇપણ ઔષધી યોજવી.

પ્રકરણ ૩માંનો ૨૪મો 'પેરેગ્રાફ' વાંચવો આ સંબંધીનો.

૪૩. નબળાઈ (ધાતુની)—Sexual Debility.

નં. ૪૦માં લખેલી ગોળીઓ, નં. ૮૫માં લખ્યા પ્રમાણે ધારોષ્ણ દૂધ સાથે લેવી.

નં. ૫૮માં લખેલા પાકનું સેવન કરવું.

નં. ૫૨માં લખ્યા પ્રમાણેનું કોઇપણ તેલ ઈંદ્રિપર મસળવું.

શક્તિ આવતાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું. શક્તિ આવ્યા બાદ સંગ કરવાને દિવસે સાંજના જમવું નહીં, પણ એક કાચો કાંદો ખાઇ, ઉપર નં. ૮૫માં લખ્યા પ્રમાણેનું ધારોષ્ણ દૂધ પીવું. પછી નં. ૪૦માં લખ્યા પ્રમાણેની ગોળી ખાવી. બાદ પગને તળિયે એક કલાક સુધી ઇંદરવરણાના ફળનો રસ, ખુબ મસળવો. પછી સંગ કર્યા બાદ, ઠારેલું ઘી ચમચો ભરી ખાવું. દૂધ સંગ પછી પીવું સારૂં નથી.

રાતના રોજ સુતી વખત નં. ૧૮નો કાઢો પીવો, કે દસ્ત સહવારે સાફ આવે. મૈથુન બંધ રાખવું, એટલે ઘણામાં ઘણું મહિનામાં એક વખત કરવું.

કુંવારનોરસ, પંચક્ષાર (સિંધવ, સંચળ, બીડખાર, વરા. ગડુંમીઠું, અને ઘસીઉં મીઠું) નાંખી, ૪૨ દિવસ સુધી સહવારે એક પ્યાલો ભરી રોજ મનુષ્ય પીએ, અને બ્રહ્મચર્ય પાળે, તો ગમે તેવી ગએલી શક્તિ પાછી આવે છે, આ એકજ ઉપાય બધાં ઉપાયો કરતાં રામબાણ છે. માટે જરૂર અજમાવવો. દસ્ત વધારે થાય તો કુંવારનો રસ ઓછો લેવો.

હરણીના દૂધમાં સોનામુખી અથવા મીંઢીઆવળનો કલ્પ આપવાથી ફાયદો થાય છે.

જંગલી કબૂતરની ગધાર ટાંક બે, અને લવેંગ વાલ ૧ વાટી, ઝીણા મલમલના કકડાને આંકડાના દૂધમાં પલાળી સાત પૂટ દેવાં, એટલે એકેક વખત પલાળી સૂકાવવો સાત વખત, તેનાપર ભૂકો લગાડવો, પ્રથમ ઘી કે માખણ ચોપડી, અને પટ્ટો ઇંદ્રિપર બાંધવી. એક પટ્ટી ત્રણ દિવસ રાખવી; એમ નવ દિવસ કરવું. પૈાષ્ટીક ખોરાક ખાવો. ખારૂં, ખાટું, તેલ, મરચાં, ખાવાં નહીં. આ પટ્ટીથી નવું ચેતન આવે છે.

૪૪. નસકોરી ફુટવી—Epistaxis.

નં. ૪૯માં લખ્યા પ્રમાણે ફટકડીનાં પાણીનાં ટીપાં નાકમાં મૂકવાં, અને તે પાણીમાં ખાદીનું કપડું પલાળી માથાપર મૂકવું.

હીંગોરાના બીનો ભૂકો સુંઘવો.

અરડુસો ટાંક ૫, પાષાણભેદ ટાંક ૫, એળચી ટાંક ૫, તજ ટાંક ૫, જીસો ટાંક ૫, અને ધમાસો ટાંક ૫ વાટી, કપડછાન કરી, સરખેભાગે સાકેર ટાંક ૩૦ નાંખી, મેળવી, ૧૪ પડીકાં કરવાં. એકેક સહવાર સાંજ રોજ ખાવું. ગરમ વસ્તુ ખાવી નહીં. ઘઉં, સાકેર, ઘી, ખીચડી ખાવાં.

કાળીમાટી પલાળી સુંઘવી. બોચીનો ભાગ ખૂબ મસળવો. માથાપર માટીની થેપડી મૂકવી.

૪૫. નાસૂર—Sinus Fstula.

નં. ૧૦૦માં લખેલાં ઉપાયો યોજવા. નાસૂરવાળા ભાગને ગૌમૂત્રથી ધોઇ, નર્મદા કિનારાની અનુસુયા માતાની પાસેના ઉંબરાના ઝાડના મૂળની માટી લગાડવી, અથવા ભસ્મ ચોપડવી.

મીઠાં વગરનો ખોરાક રૂઝાતાં સુધી ખાવો.

અડાયાના છાણાની રાખ ટાંક ૪, હાથીના નખની રાખ ટાંક ૪, (વડોદરામાં ઘણાં હાથીઓ છે ત્યાંથી નખ મળી શકશે.) અને મરેલી બીલાડીના હાડકાંની રાખ ટાંક ૪; માખણ ટાંક ૨૦માં ભેળી, મલમ કરવો, અને તે લગાડવાથી ઘણાં વર્ષનું નાસૂર રૂઝાય છે.

કરોળીયાના પડની અંદરના દાણા એક પડમાંથી જેટલાં નીકળે તેટલાં નાસૂરમાં ભરી, તે ઉપર વળગાડી, પટ્ટી મારવી.

ગુગળ માસા ૪ અને રસવંતી માસો ૧, બન્નેને પાણીમાં ખૂબ ઘૂંટી, તેમાંથી માસા ૪ પીવું. મીણ મેળવી, ઘૂંટી મલમ કરી, વહેતા ઘા તથા નાસૂરને લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

રોજ દસ્ત સાફ લાવવા સારૂ નં. ૩૯ની ગોળીઓ અથવા નં. ૧૮નો કાઢો લેવો.

૪૬. ન્યુમોનીયા-ફેફસાનો વરમ–Pneumonia.

નં. ૨૧ની ઔષધી દિવસમાં બે વખત આપવી.

તુળશીનો રસ વારંવાર છાતીના અને પીઠના ભાગપર ભસ્મ નાંખી ચોળવો; સુકાય કે પાછો લગાડવો.

"એન્ટીફ્લોજેસ્ટીન" અથવા એવું બીજું કાંઇ ઔષધ છાતીપર ન લગાડવું; શેક ન કરવો.

દિવસમાં બે વખત નં. ૧ નો હરડેનો ભૂકો હોય તો તે આપવો, નહીંતો નં. ૧૮નો કાઢો બે વખત પાવો.

દર્દીનો ઓરડો પ્રકરણ ૪માં લખ્યા પ્રમાણેનો અવશ્ય રાખવો.

માથાપર અને પગના તળીએ લીંબોડીનું તેલ કપૂર નાંખી ઘસ્યા કરવું.

ભસ્મ દિવસમાં ત્રણ ત્રખને પાણી સાથે આપવી.

આટેલું ગરમ પાણી પાવું સહેતું સહેતું. સ્નાન બિલકુલ કરાવવું નહીં. ગાયના દૂધ સિવાય કોઇપણ જાતનો ખોરાક ન આપવો.

મારી બીજી પુત્રી ચિ. કળાવંતીને "ડબલન્યુમોનીયા" થઇ ગએલો, અને દાક્તરોએ આશા છોડેલી, તે વખતે અમે ઉપલા ઇલાજો ચાલુ કરેલાં, જેથી એ થોડા વખતમાં હોંશિયાર થઇ ગએલી.

આ રોગમાં દાક્તરો "બ્રાંડી" મિશ્રિત ઔષધોનો ઉપયોગ કરે છે, જેની બિલકુલ જરૂર નથી.

અર્ધા તોલા પીપેરના ભૂકામાં મધ મેળવી ચાટવાથી ફાયદો થાય છે; છાતીપરનો સોજો દૂર થાય છે. અથવા દારૂડીનો રસ ૨॥ પૈસાભાર, મધ પીપેર સાથે આપવો.

૪૭. પક્ષાઘાત—Hemiplegia.

નં. ૬૯માં લખ્યા પ્રમાણે "ઉત્કટા" નો રસ આપવો; ૧૦ ટીપાંથી શરૂ કરવો.

લીંબોડીનું તેલ કપૂર નાંખી આખે ડીલે ખૂબ ઘસેડવું દિવસમાં બે વખત.

ખજુર અને દૂધનો ખોરાક ફક્ત આપવો.

પંચગવ્ય રોજ એક વખત પાવું. દર્દીનો ઓરડો પ્રકરણ ૪ માં લખ્યા પ્રમાણેનો અવશ્ય રાખવો. દર્દીના ઉપરથી કબુતરો વારંવાર ઉડે એવો બંદોબસ્ત થઇ શકે તો કરવો.

બાફ રાતના એક વખત નં. ૭ માં લખ્યા પ્રમાણે આપવો, અને ભસ્મ ચોળવી.

૪૮. પથરી–Calculi Urinary.

ભીંડા બાફી, ચોળી નાંખી, તે પાણી દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાથી ફાયદો થાય છે.

સમુદ્રફીણ તોલો ૦। પાણી સાથે ફાકવું. ગરમ પાણીમાં કમર સુધી દર્દીને બેસાડવો, દરદ થતું હોય ત્યારે.

ઇંદ્રિના મુખમાં ચસ્લીની, અધાર રાખવી.

દાડમના પાંતરા પાણી સાથે વાટી તે પાણી પાવું.

હરડે તોલો ૧, ગોખરૂ તોલો ૧, ગરમાળો તોલો ૧, પાષાણભેદ તોલો ૧, અને ધમાસો તોલો ૧ ખાંડી, તે ચૂરણની નવટાંકની પાંચ પડીઓ કરી, સહવારે મધમાં મેળવી ચટાડવી એકેક પડી.

ભેંસના કાનનો મેલ વાલ એક બે લઈ ડુંટીમાં ભરવો, જેથી દરદ ઓછું થઈ મૂત્ર છૂટશે. પછી ડુંટીનો ભાગ ધોઇ નાંખી, જુવારના દાણા પાણીમાં ઘસી ચોપડવા.

૪૯. પરમીયો—Gonorrhoea.

નં. ૭૫માં લખ્યા પ્રમાણે કોઇ ઔષધી આપવી.

ભૂરા કોળાના રસમાં, ૨૧ દિવસ ઘુંટેલી સોનામુખી આપવી; (નં. ૪૭).

નં. ૮૧માં લખેલું વાબેરીનુંભાથું આપવું.

વડનું દૂધ સહવારે પતાસામાં નાંખી આપવું.

આ રોગમાં જો લંધન ત્રણ દિવસ કરવામાં આવે, તો એક દમ ફાયદો થાય છે. બીજો કોઇ ઉપાય કરવાની જરૂર પડતીનથી. ફક્ત રોજ સહવારે બસ્તિ ("એનીમા") લેવી.

૫૦. પ્રદર—Leucorrhoea.

નં. ૪૩માં લખ્યા પ્રમાણેના ઇલાજોમાંથી કોઈ પણ એક ઈ-લાજ અજમાવવો.

યોનિનો ભાગ દિવસમાં ત્રણ વખત ગોપીચંદન અથવા કાળી માટી પલાળી તેનાથી પંદર "મીનીટ' સુધી ધીમે ધીમે ઘસી ધોવો. અનુસાયા માતાની પાસેના ઉંબરાના ઝાડના મૂળની માટી બહુ ઉપ-યોગી પડે છે.

ઇસપગોળ રાતના ઘીમાં પલાળી, સાકેર નાંખી, રોજ સહ-વારે ખાવો.

અળસી દાણા, સાકેર, અને જંગલી અડાયાની રાખ, સમ ભાગે લઇ, ખાંડી, કપડછાન કરી, એક પૈસાભાર ચૂરણ પાણી સાથે ફાકવું.

દારહળદ તોલા ૩, નાગરમોથ તોલા ૩, બીલી તોલા ૩, કરીઆતુ તોલા ૩, રસાજંન તોલા ૩, ભીલામા તોલા ૩, અરડુસો તોલા ૩, અને લોધર તોલા ૩, ખાંડી, વાટી, સાત પડીકાં કરવાં. પછી તેમાંની અકેક પડી રોજ લઈ, બસેર પાણીમાં, મુકી તલ નાંખી ઉકાળ-વી. શેર પાણી રહે ત્યારે સવાર સાંજ પીવું.

મોચરસ તોલા ૫, ફટકડી તોલો ૧ ફુલાવ્યા વગરની, લઇ બન્ને સાથે ખાંડી, વસ્ત્રગાળ કરી, તેની પોટલી સાત દિવસ લેવી. રોજ વખતોવખત બદલતા રહેવી. અટકાવ આવી ગયા બાદ લેવી શરૂ કરવી.

મોચરસ તોલો ૦। અને સફેદ રાઇ તોલો ૧ વાટી, પાસેર પાણી કરી, તેમાં સાકેર ભેળી પાવાથી, લાલપ્રદર જશે. માસિક અટ-કાવ પણ, મુદત પહેલાં બે દિવસ ખાવાથી રોકાશે. પછી કોઇ ગરમ ચીજ ખાવાથી પાછો ચાલુ થશે.

મરઘીના એંડાનું કોચલું બાળી, તેની રાખ તોલો ૦ાા, ઠંડા પાણી સાથે ફાકે, તો પ્રદર તુરત બંધ થશે અને અટકાવને પણ રોકશે.

ગર્ભવાળી સ્ત્રીને રક્ત પ્રદર હોય, તો પા તોલો વડાગરૂં મીઠું પા તોલા ઘીમાં મેળવી, ત્રણ દિવસ ચાટવાથી ફાયદો થાય છે.

જીરૂં, ગળી, હીમજ, ફટકી, સાકેર, દાડેમની છાલ, બેહેડાં, અને આમળાં, સર્વે પૈસા પૈસાભાર લઇ, ખાંડી, ખલમાં એક પહોર ઘૂંટી, તેની સાત પોટલી કરી, દરરોજ એક લેવી. આ ઇલાજ પ્રદર બંધ થતાં સુધી ચાલુ રાખવો.

૫૧. બરોળ વધવી—Splenic Enlargement.

નવટાંક પાણીમાં, સમુદ્રમીઠું તોલો ૧ ભીંજવી રાખી, સહવારે તે પાણી રોજ પીવું; ઓછોમાં ઓછા સાત દિવસ સુધી.

કુંવારનો રસ પંચક્ષાર (સિંધવ, સંચળ, બીડખાર, વરાગડું મીઠું, અને ઘસીઉંમીઠું) ચપટી એક નાંખી ચાહનું પ્યાલું ભરી, રોજ સહવારે પીવો. આ રામબાણ ઉપાય છે. એનાથી બરોળ ન મટે તો કોઈ ઔષધીથી ન મટે એમ સમજવું.

નં. ૨૨માં લખેલી લીંબોડીની ગોળીઓનો સાથે સાથે ઉપયોગ કરવો.

બને તો ફક્ત ખજુર અને દૂધપર અથવા ખજુર ને છાસપર રહેવું.

૫૨. બળતરા-હાથ પગમાં—Burning of the Hands and Feet.

નં. ૭૮ માં લખેલું તેલ ઘસવું. નં. ૭૧માં લખેલા દિવેલનો મલમ પણ ઘસવો.

પેટ સાફ લાવવા નં. ૧, અથવા નં. ૧૮નો કાઢો, અથવા નં. ૩૯ની ગોળીઓ લેવાં.

થંડા પાણીમાં હાથ-પગ બોળી રાખવાં થોડો વખત.

૫૩. બહુ મૂત્રતા—Diabetes Insipidis.

નં. ૭૦માં લખેલા ઉપાયો યોજવા.

તજ તોલો ૧ા, વાંસકપૂર તોલો ૧ાા, પાસાણભેદ તોલો ૧, અને પીપેર તોલો ૧, એ સર્વને ખાંડી ખલ કરી, ત્રણ ભાગ કરવાં. એક ભાગમાં ગોળ તોલો ૧ાા મેળવી ખાવું; ઉપર ચોખાનું ધોવણ પીવું.

કાળાતલ અને અજમાનું ભુસું ગોળમાં મેળવી ખાવું.

ખજુર, ચારોળી, બદામ, અને તલ, સરખેભાગે ઘીમાં સાંતળી ચૂરણ ખાવુ.

ઇસિસ માસા ૮, મોથ માસા ૮, અને ગોળ માસા ૮, ખાંડી, કપડછાન કરી, ગોળમાં મેળવી ચાટવું.

એળચી તોલો ૧, પાસણભેદ તોલો ૧, પીપર તોલો ૧, અને કપૂર તોલો ૧, ખાંડી, કપડછાન કરી, જુનો ગોળ તોલો ૧ાા મેળવી, ત્રણ ભાગ કરી, અકેક ભાગ રોજ ચોખાના ધોવણ સાથે ખાવો.

પપીતાનું બી પાણીમાં ઘસી પીવું. અરધાંગ વાયુવાળાને અને કરમના તાવવાળાને પણ બહુ ફાયદો કરે છે.

૫૪. બહેરાપણું—Deafness.

નં. ૩૬માં લખેલા ઉપાયોમાંનો કોઇ યોજવો.

કાનના દરદો (નં. ૨૦) માં લખેલાં ઉપચારોમાંનો કોઇ યોજવો.

અક્કલગરો ટાંક ૩, મરી ટાંક ૩, કરીઆતુ ટાંક ૩, લવેંગ ટાંક ૩, વાવડીંગ ટાંક ૩, પીપર ટાંક ૩, અને પીપળીમૂળ ટાંક ૩, ખાંડી, કપડછાન કરી, ગોળમાં ગોળી ટાંક ૨ ની કરી, જમ્યા પછી ખાવી.

અઘાડો બાળી તેની રાખ કરવી, પછી તેને એક હાંલ્લામાં ભરી, તેનાથી ચોગણું પાણી નાંખી, આખી રાત રાખવું. સહવારે પાણી નિતારી લઇ, લોખંડની કઢાઇમાં તેના વજનથી ચોથે હીસ્સે બાળેલા તલની રાખ, અને તલનું તેલ મેળવી, ફક્ત તેલ બાકી રહે તે ગાળી, કાનમાં નાંખવાથી બહેરાપણું જાય છે.

સોનામુખીનો કલ્પ (પાંતરા ૨૧ દિવસ ઘૂંટી તૈયાર કરેલો) કાળાભાંગરા સાથે ખવાડવો.

૫૫. ભગંદર—Fistula Et Ano.

હીમજ તોલા ૫, જીરૂ તોલો ૧, મરી તોલા ૨, પીપર તોલો ૩, પીપળીમૂળ તોલા ૪, ચળક તોલા ૫, ચીત્રક તોલા ૬, સુંઠ તોલા ૭, જવખાર તોલા ૨, ભીલામા તોલા ૮, તલ તોલા ૮, અને કડવું સુરણ તોલા ૧૬. કડવા સુરણના પાતળા પઇતા કરી, તેલ ચોપડી સૂકવી, પછી સર્વે બમણા ગોળમાં ખાંડી, કપડછાન કરી, ભેળી, બોર જેવડી ગોળી કરી, છાસ સાથે આપવી. પથ્ય ખૂબ પાળવું. હવિષ્યઅન્ન મીઠાં વગરનું ખાવું.

નં. ૫૬માં લખ્યા પ્રમાણેનો મલમ, મરેલા કૂતરાની જીભનો બનાવી, તેની બત્તી ભગંદરમાં મૂકવી.

બને ત્યાંસુધી શસ્ત્રક્રિયા નહીં કરાવવી. કારણકે રોગ પાછો થાય છે.

૫૬. મન્દાગ્નિ—Dyspepsia.

નં. ૯૨માં લખેલું ઔષધ અજમાવવું. ક્રેરકચુરાને કુંવારના રસમાં ૧૦ દિવસ ભીંજવી, પછી છોલી નાંખવા, અને તેના વજન બરોબર નિચેની ઔષધીઓ લેવી. સુંઠ તોલો ૧, મરી તોલો ૧, અજમો તોલો ૧, અક્કલગરો તોલો ૧, સંચળ તોલો ૧, કેશર તોલો ૦।, જાયફળ તોલો ૦।, અને જાવંત્રી તોલો ૦॥, ખાંડી, કપડછાન કરી, જુવાર જેવડી ગોળી કરી, ૨ થી ૪ સુધી રોજ લેવી.

હરડે, સિંધાલુણ, પિપેર, અને સુંઠ, એ ચારને પાણીમાં વાટી પીવું.

ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, અને પીપેર) તોલા ૩, અજમોદ તોલો ૧, આમળવેતસ તોલો ૧, હરડેદળ તોલો ૧, જીરૂ તોલો ૧, અને શાહજીરૂં તોલો ૧, નું ચૂરણ કરી, મધ કે ઉના પાણી સાથે ટાંક ૧॥ લેવું.

સુંઠ, મરી, સિંધવ, જીરૂં, સંચળ, મીઠું, દાડેમસાર, અને આમળવેતસ, સમભાગે લઇ ચૂરણ કરી, તોલો ૦। અથવા ૦॥ ખાવું.

ખુરાસાનીવજ, હરડાં, બેહડાં, કડુ, તેલમાં પચાવી, તે તેલ શરીરે મરદન કરવાથી ભૂખ લાગશે.

આમળા, હરડેદળ, ચીચો, જીરૂ, સીંધવ, અને પીપેર, સમભાગે લઇ ચૂરણ કરી ખાવું.

"મયૂરાસન" કરવાની રોજ ટેવ રાખ્યાથી ભૂખ ખૂબ લાગેછે. આ આસનનો વિધિ પ્રકરણ ૨ જાના ૫ માં "પેરેગ્રાફ"માં બસ્તિના પ્રયોગમાં જણાવ્યો છે.

ઉપવાસ કરવાથી આ રેાગમાં બહુ ફાયદેા થાય છે. અથવા એક અઠવાડિયું હવિષ્યઅન્ન (મીઠાં વગરનું) ખાવું

આમળા તેાલા ૮, કાગદીએળચીના દાણા તેાલા ૨, પીપેર તેાલેા ૧, હીમજી હરડે ઘીમાં તળેલી તેાલા ૨, અને સાકેર ચીનાઈ શેર ૦ાા. સર્વે ખાંડી, કપડછાન કરી, રેાજ તેાલેા ૦ાા ચૂરણ દૂધ સાથે લેવું. લેાહીને સુધારેા થઈ અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

૫૭. મરકી—Plague.

દર્દીનેા એારડેા પ્રકરણ ચેાથામાં લખ્યા પ્રમાણેનેા અવસ્ય હેાવેા જોઇએ.

આ રેાગમાં "ઉપવાસ" એ બહુજ ઉત્તમ સાધન છે. આ ભયંકર રેાગમાં કાંઇપણ ખાવું એ ઝેર બરાબર છે.

દર્દીએ પૂર્ણ સંયમ રાખવેા જોઇએ.

"ઇનજેકશન" વગેરે ન મૂકાવવાં.

અમારા પિતાશ્રી બેલગામ "કેનટેાનમેન્ટ"માં રહેતાં, હતાં. "પ્લેગ" ખૂબ ચાલેલેા, તે વખત ફરીજીયાત "ઇનજેકશન" દરેકને મૂકાવવું પડતું. એઓએ ઘણી ના કહી તે છતાં "ઇનજેકશન" મૂકયું. એઓ પેાતાની યેાગની ક્રિયાથી પેાતાનું શરીર હમેશાં રાખતાં. આ "ઇનજેકશન"ને લીધે એમના શરીરમાં કૃત્રિમ ગરમી ઉત્પન્ન થંઇ ઝેર વ્યાપ્યું. થેાડા મહિના બાદ એમને, સુરત આવ્યા પછી, કમળાની બિમારી થઇ, અને છેવટ તે પ્રાણઘાતક નિવડી. એઓ કહેતાં કે, એ "ઇનજેકશન"નું પરિણામ હતું. એમને કેાઇ દિવસ ઐાષધ વગેરે લેવું ન પડતું,

નં. ૮૮માં લખ્યા પ્રમાણેનેા ઐાષધેાપચાર કરવેા.

લીંબોડીનું તેલ અને ગૌમૂત્ર પાવાં. તોલા ૫ થી ૧૦ તેલમાં પાસેર ગૌમૂત્ર મેળવી પાવું. કદાચ ઝાડા ઉલટી થશે. લીંબોડીનું તેલ માથે અને પગને તળિયે ઘસ્યા કરવું.

ઉપરાચાપરી ઇલાજો કરી ગભરાવવું નહીં.

આટેલું ગરમ પાણી દર્દીને કલાકે કલાકે પાવું.

૫૮. મરડો—Dysentery.

સુંઠ, વરીઆળી, અને હરડેને દિવેલમાં તળી, ભૂકો કરી, સાકેર સાથે આપવો.

એક ઘઉંભાર અફીણ, અને અડધો તોલો સૂવા, શેકીને પાણી સાથે વાટવાં, અને પાવાં.

ધાણા, મોથ, વાળો, સુંઠ, અને બીલીના ફળનો મગજ, અડધો તોલો દરેક લઇ, અધકચરાં કરી, પાણીમાં ઉકાળી પાવું.

તુળશીનો રસ અને મરી પાવાં.

લશણની કળીમાં અફીણ ભરી, રાખમાં બાફી, મગ જેવડી ગોળી કરી, બેથી ત્રણ વખત આપવી.

૫૯. મસા—Worts.

પાન ખાઇ તેનો કૂચો ચોળવાથી, મોંઢાપર અથવા બીજે કોઇ ઠેકાણે થએલો મસો ખરી પડે છે. ઘણી વખત એને છેડવાથી વધે છે. વખતે એની મેળેજ ખરી જાય છે.

નં. ૭૧માં લખેલો દિવેલનો મલમ લગાડવો.

૬૦. માથાનો દુખાવો—Headache.

નં. ૫૦ અને નં. ૫૧માં લખેલાં ઉપચારો યોજવાં.

દરોઇ (દુરવા) ચોખા સાથે વાટી માથે લેપ કરવો.

૬૧. માંસાર્બુદ—Cancer.

આ રોગ ઘણોખરો અસાધ્ય છે. જેમ જેમ એને છંછેડાવામાં આવે છે, તેમ તેમ વધે છે. ફકત દૂધનો ખોરાક લેવાથી વેદના ઓછી થાય છે.

"મેગનીફાઇંગગ્લાસ" સૂક્ષ્મદર્શક કાચવડે તડકામાં બેસી જરા જરા દઝાય એમ સહવાર સાંજ શેક કરી, ઉપર ગૌમૂત્રમાં મટોડી ફકત કાલવી, ચોપડયા કરવી.

નં. ૫૯માં આપેલો મરેલા કૂતરાની જીભનો મલમ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

૬૨. મુંઝારો—Angina Pectoris.

સોનામુખીનું ચૂરણ ચારઆનીભાર, ગરમાળાનો ગોળ તોલો ૦॥, વરીઆળી તોલો ૦॥, કાસની તોલો ૦॥, અને ધાણા તોલો ૦॥, પાણીમાં ઘૂંટી, ગાળી, પાવું; ને કૂચા રહે તેમાં ગુલેઅરમાની તોલા ૦॥, અને ખડી તોલા ૦॥ ભેળી, કલેજાપર તથા માથે ભરવું.

મોટીહરડે તોલા ૨, સોનામુખી તોલા ૪, લવેંગ તોલો ૧, દારૂહળદ તોલો ૨, નેપાળો તોલા ૧, સુંઠ તોલા ૨, ઇંદ્રજવ તોલા ૨, કપૂર તોલો ૦।, જાયફળ તોલો ૧, રેવંચીની ખટાઇ તોલા ૨, ઇંદ્રવારૂણી તોલો ૧, મરી તોલા ૩, સુવા તોલા ૨; તમાલપત્ર તોલા ૨, કંકોળ તોલો ૦।, પીપેર તોલા ૨, એળીઓ તોલા ૨, વરીઆળી તોલા ૨, આંબાહળદ તોલા ૨, મોરમાસી તોલો ૧, અને નીસોતર તોલો ૧. નેપાળા સિવાય સર્વે ચીજો ખાંડી, તેને લીંબુનો પટ દઇ, સારી પેઠે સૂકાવી રાખવું. જરૂર પડે નેપાળો ભેળવવો. પાણી સાથે તોલો ૦॥ ખાવી.

મુંઝારા ઉપર કાળી તથા ધોળી તુળશીનો રસ, અડુસાની છાલનો રસ, અને કાંદાનો રસ મેળવી પાવું.

૬૩. મુંગાપણું–અબોલ—Aphonia.

મોરથુથુ, કાથો, અને ફટકડી ફુલાવી ને, તેમાં સોનાગેરૂ નાંખીને, વાટી, તેમાંથી વાલ ૧, ખાંડમાં ફકાડવાથી, ઉલટી થશે. બે ત્રણવાર ઉલટી થયા પછી, ચોખાનું ધોવણ અને સાકેર પાવાં. આથી વાયુની ગાંઠ છૂટી જશે, અને અબોલ બોલતો થશે.

૬૪. મેદનો વધારો—Obisi.ty

નં. ૭૭માં લખેલાં ઉપાયો યોજવાં.

ત્રીફળા (હરડા, બહેડાં, અને આમળાં)ના કાઢામાં મધ મેળવી પીવું. આ રોગમાં ગરમ પાણીમાં મધ નાંખી પણ પીવામાં આવે છે થંડુ પડે. પ્રયોગ ઘણા દિવસ ચાલુ રાખવો.

પંચકોળ (પીપેર, ચવક, સુંઠ, પીપળીમૂળ, અને ચિત્રક) નું ચૂરણ કરી, ગરમ પાણી કે છાશમાં પીવું. મેદરોગ અને બીજાં ઘણા રોગો સારાં થાય છે.

૬૫. મોંઢુ પાકવું–મુખપાક—Stomatitis.

નં. ૧૦૩માં લખેલાં ઉપાયો યોજવાં.

સોનામુખી અથવા મીંઢીઆવળનો કલ્પ કપૂર સાથે મેળવી ઘસવાથી મોંઢાના રોગો જાય છે.

બીજોરાની છાલ, અને જાયફળ મોંઢામાં રાખવાથી મોંઢાની ગંધ મટે છે.

૬૬. રતવા—Erysipelas.

રતનજોતનું દૂધ ચસળવું.

કાથો તોલો ૧, અને કેશર બેઆનીભાર, અઘાડાના રસમાં ખલ કરી, રતીપૂર ગોળી કરી, પાણી સાથે ત્રણ દિવસ આપવાથી **રોગ દૂર થશે.**

૬૭. રગતપિત્ત—Leprosy.

ભીલામા અને તેથી બમણા ધોળાતલ લઇ, બન્ને ખાંડી બારીક કરી, તેથી બમણા ગોળમાં ગોળી કરવી, વડના ટેટા જેવડી, અને તે એકેક પાણી સાથે લેવી. ભીલામાના ડાચાં કાઢી નાંખવા.

સાટોડીનો રસ મધ સાથે પીવો.

અડુસાનો રસ મધ અને ખાંડ સાથે પીવો.

કુંવાડીઆના બી વાટી, દૂધમાં ભીંજવી રાખી, સહવારે વાલ ૧ પીવાં.

તમાલપત્ર ટાંક ૨, નાગકેશર ટાંક ૨, પીપેર ટાંક ૭, દરાખ ટાંક ૫, બીજોરૂ ટાંક ૧૫, જેઠીમધ ટાંક ૧૫, અને સાકેર ટાંક ૭. આ સર્વે ચીજો ખાંડી, મધ સાથે સોપારી જેવડી ગોળી કરી, ખાવી. તેલ, મરચું, ખાટું, ખાવું નહીં.

ગળોસત્વ, લીંબુ અને ખાંડ સાથે ખાવો.

પીપેર શેર ૦ll, હરડેદળ શેર ૦ll, ગોળ જુનો તોલો ૦ll, અને દરાખ શેર ૧, ને વાટી, આમળા જેવડી ગોળી કરી ખાવી.

જવને છડી તેમાં ચૈાદગણું પાણી નાંખી, તે પાણી નિતારી લઇ, ગળીને પીવું.

આમળા તોલો ૧, જીરાના બી કાઢી નાંખેલું જીરૂ (જીરાના

ફોતરા) તોલા ૨, અને ખાંડ તોલા ૩, એની ફાકી કરી, બે પૈસાભાર ખવાડવી. ખાવામાં ઘીને બદલે આમળાનું ઘી ખવાડવું, અને તેજ ચોપડવું

રકતપીત્તના ચાંદા ઉપર નર્માદા કિનારે અનુસુયા માતાનું ક્ષેત્ર છે, ત્યાં ઉંબરો છે, તેના મૂળમાંની માટી ચોપડવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

કોઢ ઉપર નં. ૧૦૪માં લખેલો ઇલાજ પણ અજમાવવા જેવો છે.

શુદ્ધ કરેલો ગંધક, કડવા લીમડાના રસમાં, ચાઠાંપર ચોપડવો.

સોનામુખીનો કલ્પ એરંડાના રસમાં લગાડવો.

૬૮. રતાંધળાપણું–Night Blindness.

દહીંના પાણી વડે આંખ ધોવાથી ફાયદો થાય છે.

ભાંગરાનો રસ આંજવો.

ગાયના છાણના રસમાં પીપેર ઘસી આંજવી.

કાળી તુળશીનાં રસનાં ટીપાં મૂકવાં.

નં. ૨૫માં લખેલું અંજન તૈયાર કરી આંજવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

૬૯. લુ લાગવી—Sunstroke.

કાંસાની થાળીમાં આમલી, ગોળ, મટોડી, વગેરે નાંખી, લુ ઉતારે છે તે ક્રિયા ઘણી સારી છે, અને અવશ્ય તેનો ઉપયોગ કરવો.

મધ પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે.

શરીરે પંચગવ્ય લગાડી ઉપર કાળી માટી ચોપડી નાહાવું.

છોડા સાથે લીંબુ વાટી, તેનો રસ સાકેર નાંખ્યા સિવાય પીવો.

૭૦. વધરાવળ—Orchitis.

નં. ૮૩માંના ઉપચારોમાંનો કોઇપણ એક યોજવો.

એરંડીના બીજ નવટાંક, રેવંચીનો શીરો તોલો ૧, અને સીંદુર તોલો ૦।, ખલ કરી, મલમ કરી, એરંડીઆના પાંદડાપર લગાડી, ગોળી પર લગાડી, કાછો બાંધવો.

રાસ્ના ગુળવેલ, ચીકણામૂળ, જેઠીમધ, ગોખરૂ, અને એરંડમૂળ, એ છ ઓસડના કાઢામાં એરંડતેલ મેળવી, તે કાઢો પીવો.

જીરૂ, સેરણી, કોઠ, એરંડમૂળ, અને બોરડીની છાલ, સરખે વજને લઇ, ચૂરણ કરી, તે ચૂરણને જાડા ચોખાની કાંજી કે મસૂરની કાંજીમાં (રાબમાં) મેળવી, લેપ કરવો.

૭૧. સંધી (વા)—Rheumatism.

એલચી તોલો ૧, બોળ તોલો ૧, ગુગળ તોલા ૨, ટંકણખાર તોલો ૧, અને હીંગ તોલો ૧, આ ચીજોને કૂટી, તેની, સુકા લસણમાં ખલ કરી, ગોળી વાળવી. ગોળી વળે તેટલુ લસણ લેવું. ગોળી સાથે લેવી.

લીંબોડીનું તેલ કપૂર નાંખી, આખે શરીરે બે વખત ખૂબ ચોળવું.

નં. ૬૯માં લખેલો ઉપાય અજમાવવો.

ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ અને ખજૂર લેવાં. અન્ન છોડયા વિના રોગ મટે એમ નથી.

આ રોગમાં આપત્કાળ સમજી કબૂતરનો "સૂપ" (સેરવો) લેવામાં આવે, તો બહૂ ફાયદો કરે છે. કબૂતર શરીર પરથી વારંવાર ઉડાઉડ કરે એવી તજવીજ કરવી.

૭૨. વાળો—Guinea-Worm.

પ્રકરણ૩માં તુમડીથી ખેંચી કાઢવાની ક્રિયા આપી છે, તે જાણનારને બોલાવી ખેંચી કઢાવવા.

હું અમદાવાદ હતો તે વખતે મારી પાસે પેણ ("કોલાબા ડીસ્ટ્રીક્ટ") નો નોકર હતો, તેને વારંવાર વાળા નીકળ્યાં કરતા હતાં, તે વખત માંકડને પકડી ગોળી કરી, દિવસમાં ત્રણ વખત હું એકેક ગોળી આપતો, તેથી વાળા બહુ જલદી બહાર પડી જતાં, અને દુઃખ કમી થતું, હીંગ અને નવસાગરની ઘીમાં ગોળી કરી પણ આપવામાં આવે છે.

૭૩. વીર્યસ્રાવ (રાતમાં)—Emissions (Nocturnal.)

આ રોગમાં રાત્રીનો ખોરાક વર્જ કરવાની જરૂર છે. ફક્ત દૂધ અને ખજૂર લેવું. રાત્રીના સુતા પહેલાં સ્નાન થંડા પાણીનું કરવું, અને "દ્રઢાસન"થી ડાબે પડખે સૂવું. સૂતા પહેલાં નવલકથા વગેરેના પુસ્તકો ન વાંચવા.

એખરો નવો, ખસખસ, ગોખરૂં, ધોળીમૂસળી, મોથ, સાબરનાં ફૂલ, ઉત્કટ્ટાની છાલ, સાલમ, અને મીસરી, અકેક તોલો લઇ, ખાંડી બારીક કરી, તેમાં સાકેર તોલા ૮ મેળવી, સહવારે તોલો ૧ ખાવું. ગાયનું દૂધ ઉપરથી પીવું.

તાંબુ, કલઇ, અને ચાંદી બરાબર વજને લેવાં; એક રતી પણ કમી જાસ્તી નહીં. પછી કુલડીમાં લુહાર પાસે ગાંઠ પડાવી, તેને ખલમાં ખલી, રોજ બેઆનીભાર પાનમાં ચાવી જવું. ખટાસ, તેલ, મરચાં, ત્યજવાં.

દસ્ત સાફ લાવવા સારૂ નં. ૧. ૧૮, અથવા ૩૯ની દવા લેવી, અથવા રોજ સહવારે હરડે મોટી પાંચ, પાણીમાં તાંબાના વાસણમાં (૨૪ કલાક) પલળી તેનું ઉપઃપાન કરવું.

નં. ૪૦ની ગોળીઓ અથવા નં. ૫૮નો પાક, પણ આ રોગમાં ઉપયોગી છે. નં. ૮૫માં લખેલું "ધારોષ્ણદૂધ" પીવાની ટેવ રાખવી, અથવા નં. ૧૫માં લખ્યા પ્રમાણેના "ગોરશીઆ" માં દૂધ ગરમ કરી પીવું.

૭૪. શૂળ—Colic.

હરડેફળ, હીંગ, ખુરાસાનીવજ, સિંધવ, સંચળ, ઇંદ્રજવ, અને અતીવિષ, ખાંડી, વસ્ત્રગાળ કરી, આમળા જેવડી ગોળી કરી, એરંડિઆ તેલ સાથે ખાવી.

આદાનો રસ ઘી સાથે ઉકાળી પીવો.

કરીઆતુ, ઇંદ્રજવ, કડુ, ચિત્રો, ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, અને પીપેર) અને કડાછાલ, સમભાગે લઇ, ચૂરણ ટાંક ૨॥ પાણી સાથે ખાવું.

સુંઠ અને એરંડમૂળ ઉકાળી પીવું. એરંડીઉ તેલ, અથવા નં. ૭૧માં લખેલો દિવેલનો મલમ, ખૂબ ચોળી, ઉના પાણીએ નાહવું.

ઝેરકચુરાનો ભૂકો, હીંગ, અને સંચળ, સાથે ભેળી ચૂરણ પાણી સાથે ખાવું, ઝેરકચુરાને પકવી (નં. ૯૩)માં લખ્યા પ્રમાણે ઉપયોગમાં લેવાં.

ચિત્રો અને પીપળીમૂળ સમભાગે લઇ ઉકાળી પીવાં.

શુદ્ધ કરેલા ગંધકનો, જવની કાંજીમાં, શૂળ આવતી હોય ત્યાં, લેપ કરવો.

પેટશૂળો સારૂ કાચકાની મીંજ ટાંક ૫, લસણકળી ટાંક

૫, સિંધવ ટાંક ૫, સુંઠ ટાંક ૫, અને હીંગ ટાંક ૧ા; સર્વેને ખાંડી, ટાંક રાાની ગોળી કરી, ગરમ પાણી સાથે ખાવી.

કડાનાં ફૂલ પૈસાભાર, પાણીમાં ઉકાળી પીધાથી ઝાડો બંધાશે; અને શૂળ બંધ થશે.

આમલીના છોડાં તોલો ૧ લાવી બાળવાં, અધકચરાં બળે એટલે તેમાં સંચોરો વાલ ૦ાા મેળવી, પછી તે ચૂરણ વાલ ૧, પાણી સાથે ફાકવું.

સુંઠ, તલ, અને ગોળને, ઉકાળી કાઢો કરી પીવો.

બીલીના ફળનું ચૂરણ, ગોળ ભેળી, ગોળી કરી, રોજ ખાવું.

એરકચુરા શુદ્ધ કરેલાં (નં. ૯૩) હીંગ સાથે ખાવાં.

૭૫. સળેખમ (ચેપી)—Influenza.

અડુસો ટાંક ૧ાા, ભારંગ ટાંક ૧ાા, ખુરાસાની અજમો ટાંક ૧ાા, અફીણ ટાંક ૧ાા, ખેરસાર ટાંક ૧ાા, પીપેર ટાંક ૧ાા, અને અક્કલગરો ટાંક ૨, વાટી, વસ્ત્રગાળ કરી, ચણા જેવડી ગોળી કરી, ખાવી. આ ઉપાય નં. ૫૩માં આપ્યો છે, અને એમાંનો બીજો ઉપાય પણ જોવો.

ખોરાક બહુજ હલકો લેવો, મીઠાં વગરનો, અથવા દૂધપર રહેવું. "ઉપવાસ" કરેથી એકદમ ફાયદો થાય છે.

નં. ૯ની કિટલીથી મોંઢાનાં ભાગને બાફ આપવો.

હું ઉરણમાં સને ૧૯૧૯માં હતો, તે વખતે આ રોગ બહુજ જોરમાં ચાલતો હતો, અને મારા સિપાઇઓ અને તેમના કુટુંબીઓ ઘણાંખરા પટકાઈ ગયા હતાં, તે વખતે હું સર્વેને તુળસીના પાંતરાનો રસ, મરી નાંખી, બબે કલાકે પીવાડતો, અને કલાકે કલાકે આટેલું

ગરમ પાણી પ્યાલો ભરી પાતો, અને દીલે પણ તુળશીનો રસ ખૂબ ચોળાવી, રાતના બાફ આપતો, તેથી એક પણ જણને નુકશાન થએલું નહીં, અને ત્રણ ત્રણ દિવસમાં દરેક રોગી સારો થતો. માત્ર ખોરાક કોઇને પણ લેવા દેતો નહીં, પણ ભાતનું ઓસામણ દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાની રજા આપતો. પછી શકિત આવતાં ભાતના ઓસામણમાં ગાખણ ભેળી ખાવા કહેતો.

૭૬. સસણી—Bronchitis.

રાતાઅગથીઆનો રસ, અને મરીનો ભૂકો, ભેગાં કરી પાવાં.

ઇંદ્રવારૂણીનો રસ, વીસનખે ચોપડયાથી, સસણી બાળકની જાય છે.

આસંધ પાણીમાં ઘસી ખાંડ સમભાગે મેળવી પીવાથી, બાળકની કે મોટા માણસની સસણી જાય છે.

સોનામુખીનો કલ્પ લવેંગના ભૂકામાં ફાકવાથી, સસણી જાય છે.

૭૭. સાદ બેસી જવો—Hoarseness.

શુદ્ધ કરેલો ગંધક એક માસાથી દશ માસા સુધી મધ અને પીપેરમાં લેવો.

માલકાંકણીના બીનો ભૂકો, અને હળદ, ગોળમાં મેળવી, ગોળી કરી ખાવી.

ચણોઠીના પાંતરાંનો રસ ગળવાથી બહુ જલદી ફાયદો થાય છે.

પાણીમાં ઘી નાંખી ઉકાળી મીઠું નાંખી, વારંવાર પીવું.

૭૮. સારણ—Hernia.

શેરીલોબાન અને સાકેર સમભાગે પા તોલો રોજ ફાકે, તો ઘણે દિવસે ફાયદો થાય છે. આ ઉપાય નં. ૫૫માં લખ્યો છે, અને તેમાંજ બીજી ચિકિત્સા જોવી.

૭૯. સોજા—Dropsy.

પીપેર ટાંક ૨॥, ચીત્રો ટાંક ૦॥, સુંઠ ટાંક ૦॥, જીરૂ ટાંક ૦॥, રીંગણી ટાંક ૦॥, પાડ ટાંક ૦॥, હરડેદળ ટાંક ૦॥, અને પીંપળીમૂળ ટાંક ૦॥ લઇ, ચૂરણ કરી, ટાંક ૨॥ પાણી સાથે લેવું.

ગૈામૂત્ર પ્યાલો ભરી રોજ પીવું, અને રાત્રીના બાફ લઇ ભસ્મ ચોળવી.

૮૦. સોજો સ્તનનો—Mastitis.

નં. ૯૮માં લખ્યા પ્રમાણેનો કોઇપણ ઉપચાર યોજવો.

૮૧. હડકવ.—Hydrophobia.

આ રોગમાં તાબડતોબ દર્દીને "કાસવલી" મોકલી આપવો એજ યોગ્ય છે.

કરડેલી જગા, સોનુ તપાવી તાબડતોબ ડામ દઇ બાળી નાંખવી, અને કેળનું પાણી વારંવાર પાવું.

ગાંડાઉંબરાના ઝાડનું મૂળ, અને ધંતુરાનું ફળ (ડીંડવું), ચોખાના ધોવણમાં આપવું. ઝેરકચુરાનાં બી એક વાલ, રોજ ખવાડવાં. મરચાની અથાર કરડેલા ભાગ ઉપર લગાડવી.

ગોળ, દૂધ, તેલ, અને આંકડાનું મૂળ ઘસી, તેનો લેપ કરવો.

કુંવારનો રસ સિંધવ નાંખી, જરા ગરમ કરી, ત્રણ દિવસ પાવો.

૮૨. હરશ-અર્શ—Piles.

અળસી એક પૈસાભાર, મુગલાઇ બે દાણા બે, રાતના દોઢ નવટાંક પાણીમાં પલાળી, સહવારે સાકેર નાંખી પીવું.

ઇસપગોળ રાતના ઘીમાં પલાળી સાકેર સાથે સહવારે ખાવો.

ન. ૬૩માં લખેલા કોઇપણ ઉપચારો યોજવા.

તુમડીથી ખેંચવાવાળા પાસે મસા ખેંચી કઢાવવા. "ઓપરેશન" નહીં કરાવવું.

ફટકડી ફુલાવેલી તોલો ૦।, અને સાકર તોલો ૦।, મેળવી ફાકવાં.

પીપેર, પીપળીમૂળ, સરસનાં બીજ, ઇંદ્રવારૂણી, કરસણની સીંગ, અને ગલોડીકંદ, સમભાગે લઇ, ગાયના મૂત્રમાં ખલ કરી, હરસ ઉપર લગાડવું.

ખડીઓખાર તોલો ૦॥ ઠીકરીમાં ફૂલવવો, અને આમળા તોલો ૧ ઠીકરામાં બાળી રાખ કરવાં, પછી તે બન્નેને કરંજીઆ તેલમાં કાલવી, મસાપર ચોપડવું.

ડાભનાં (દર્ભનાં) મૂળ ખાંડી, તેનો ભૂકો પૈસા એકભાર લઈ, તેટલાજ સાકરના ભૂકા સાથે ફાકવો.

ગુગળ તોલા ૫, મોટી હરડે તોલા ૩, હીમજ તોલા ૩, અને સફેદ રાઈ તોલો ૦॥।; ગુગળને પ્રથમ પાણીમાં મેળવી, તેમાં બીજી ચીજો વાટીને નાંખી, વટાણા જેટલી ગોળી કરી, સહવારે તે ગોળીઓ પોણા તોલા સુધી ગરમ પાણી સાથે ખાવી.

ગયે વર્ષે હું ચોમાસામાં મુંબઇ જઈ આવ્યા બાદ, ત્યાં મારી રોજની ક્રિયાઓ છૂટી જવાથી, મને મસા ઉભળેલા, અને બહૂજ હેરાન કરતાં. વખતે લોહી પણ પડતું. તુરત મેં ખાવાનું બંધ કીધું. દૂધ પર રહેવા લાગ્યો, અને રોજ સહવારે થંડા પાણીની "એનીમા" લેવી શરૂ કીધી. થોડા વખતમાં દરદ બિલકુલ નરમ પડી ગયું. "એનીમા" છોડયા પછી, રાતના સુતીવખત દૂધમાં ઘી નાંખી પીતો. હવે મને તદ્દન સારૂં છે, અને કોઇપણ ચીજ ખાય પામવા

સિવાય ખાઇ શકું છું. મસા ઉપર નાકી રહ્યા બાદ, એક વખત દિવેલ લગાડું છું.

માટુંગામાં મોતાના રહીશ સ્વ. પ્રાણગોવિંદ લાલભાઇ પટેલ સરકારકૂન હતાં, તેઓએ આ રોગમાં ફક્ત " વાખેરીના બાથા " નો (નં. ૮૧)નો ઉપયોગ ગાયના દૂધ સાથે કરેલો, અને ફક્ત દૂધપરજ રહેલાં, તેથી તેમને બહુ જલદી આરામ થએલો, અને શક્તિ આવી લાલચુંદ બનેલાં. આ ઉપાય અજમાવવા જેવો છે.

૮૩. હાથીપગું—Elephantiasis.

ઉંટનું મૂતર ચોળવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. રેવંચીનું લાકડું પાણીમાં ઘસી ચોપડવું.

ઉંટના લીંડા ૪–૫ લઇ, તેમાં ગોળ ભેળી, ૫-૭ દિવસ ખાવાં.

નં. ૧માં લખેલો હરડેનો ભૂકો, અથવા નં. ૧૮માં લખેલો કાઢો, અથવા નં. ૯૨માં લખેલી ઔષધી, રોજ પેટ સાફ આવવા સારૂ લેવી.

નં. ૬૯માં લખેલો " ઉત્કટા " નો પ્રયોગ પણ અજમાવવો.

કુદરતી ઉપાયો આ રોગમાં બહુ ઉપયોગી પડે છે. સહવારે રોજ પંચગવ્ય પીવું. દૂધ અને ખજૂર પર ફક્ત રહેવું. લીંબોડીનું તેલ દિવસમાં બે વખત લગાડી, ઉપર મટોડી ચોળી, તડકામાં બેસી સુકાવી, થડે પાણીએ ધોઈ નાંખવું. રાતના સૂતાં પહેલાં ગરમ પાણીમાં પગ પંદર "મિનિટ" બોળી રાખવાં.

૮૪. હીસ્ટીરીયા—Hysteria.

વિ. નિજબોધસ્વરૂપ (પૉલીગ્લોટ) આ રોગમાં ઝેરકચુરાનો પ્રયોગ નિચે મુજબ કરતાં. ઝેરકચુરો ("Nux vomica") શુદ્ધ

કરી, મધમાં ઘૂંટી, દિવસમાં બે વખત એકેક ધઉંભારની ગોળી આપતા.

એક ચપણીઆમાં કાણું પાડી, ઝેરકચુરો અને ફટકડીની પોટલી લીમડાના ઝાડપર બાંધવી. તેની નિચે સીંકામાં એક માટલી ગૌમૂત્રથી ભરી, પોટલી ગૌમૂત્રને અડકે નહીં એવી રીતે બાંધવી, અને આઠ દિવસ રાખવી. માટલીમાનું ગૌમૂત્ર રોજ જેટલું ઓછું થાય તેટલું બીજું રેડવું. આમ આઠ દિવસ કરવું. પછી પોટલી છોડી લઇ તેમાંથી ઝેરકચુરો કાઢી, તેની જીભ કાઢી લઇ, વાપરવો. ફટકડી ઉડી જાય છે. રહી ગઈ હોય, તો જૂદી કાઢી નાંખવી.

૮૫. હેડકી-ઉચકી—Hiccough.

નં. ૬૭માં લખેલા ઉપાયોમાંથી કોઇપણ એક યોજવો.

૮૬. હૃદયના રોગો—Diseases of the Heart.

કાસની ખોરાક તોલો ૦॥ સુધી ઘૂંટી, પાણી કરી પીવું. બહાર છાતીપર પણ ખૂબ ચોપડવું.

આ રોગમાં "વાખેરીનું ભાથુ" નં.૮૧માં લખ્યા પ્રમાણેનું, બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે; જરૂર લેવું.

પેટ સાફ લાવવા નં. ૧ અથવા ૧૮ની ઔષધી રોજ રાતના લેવી.

૮૭. ક્ષય—Phthisis.

બોરડી અથવા પીપળાની લાખનો કલક કરી કોળાના રસમાં પીવો.

અરડુસાનો રસ મધમાં મેળવી પીવો.

ત્રીફળા, દારૂહળદ, લીંબુના રસમાં અથવા ગળોના રસમાં, મધ મેળવી પીવા; બન્ને રસ સાથે ભેળવવા નહીં.

પીપળાની અંતરછાલનો રસ ટીપાં ૧૦, મધ ટીપાં ૧૦, મીઠું વાલ એક સાથે મેળવી, ચાટવું. પીપળાની અંતરછાલનો રસ ન નીકળી શકે, તો સત્વ કાઢી, મધ અને મીઠા સાથે મેળવી ચાટે, તોપણ ચાલશે. ક્ષયની ખાંસી ઉપર આ ઔષધ ઉત્તમ છે.

સુરવારી હરડે, મરી, સુંઠ, વાવડિંગ, આમળા, પીપેર, પિપળી-મૂળ, વજ, તમાલપત્ર, અને નાગરમોથ, આ દશ ઔષધો એકેક તોલો લેવા, તેમાં દાંતણીનાં મૂળ તોલા ૨, નિશોતર તોલા ૮, અને ખડી સાકેર તોલા ૬, મેળવવાં અને સર્વેનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી, એકેક તોલાની ગોળીઓ કરવી. આમાંથી એક ગોળી રોજ સહવારે ખાઇ પાણી પીવું. ક્ષયરોગ સિવાય બીજા અનેક રોગોમાં આ ગોળીઓ બહુ ઉપયોગી પડે છે, માટે દરેક ઘરમાં બનાવી રાખવી. આનાથી પ્રથમ પ્રથમ દસ્ત નરમ આવે છે, માટે ગરમ વસ્તુનો ખાવામાં પરિત્યાગ કરવો.

દુધીનો કકડો બારી (ઉપર મટોડી અને કપડું વીંટાળી શખમાં બાફવો), રસ કાઢી આસરે અઢી તોલા રોજ સહવારે નળને કોઠે પીધાથી, બહુ ફાયદો થાય છે. ક્ષયના સર્વ દર્દીઓએ આ ઉપાય અવશ્ય અજમાવવો.

આ રોગના દર્દીએ ફક્ત દૂધ અને ખજુરનો ખોરાક લેવો; બન્ને હાથમાં સરખું વજન, અને માથાપર વજન મૂકી, થોડો થોડો વ્યાયામ લેવાનો અભ્યાસ રાખવો. વજનમાં રેતી ભરેલી કોથળીઓ ઠીક પડશે.

પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. આમાં ખામી આવે તો ગમે તેટલાં ઉપચારો કરવા છતાં, આ રોગ પ્રાણઘાતકજ નિવડવાનો.

છેવટના બે બોલ.

હું કાંઇ વૈદ્ય અથવા દાકતર નથી, અને ઉપર લખેલાં સર્વ ઉપચારો મેં કાંઇ અજમાવેલાં નથી. નાનપણથી મને વૈદકીનો શોખ હોવાથી, હું હમેશાં સારા ઉપાયો નોંધી લેતો. જ્યારે વિ.નિજ-બોધસ્વરુપ (પૉલીગ્લોટ)નો મને સમાગમ થયો, ત્યારે એમને કહેલાં ઘણા ઉપચારો મેં નોંધી લીધા હતાં, અને મારી નોંધ પણ ઉપલક મેં એમને બતાવેલી, અને એમની સૂચના અનુસાર મેં તેમાં કાંઇ કાંઈ સુધારો વધારો કરેલો, પણ તે સર્વ બરાબર રીતે થએલું નહીં, કારણકે મારી નોકરીના વ્યવસાયમાં મને વિશેષ અવકાશ મળતો નહીં, આ કારણોથી ઘણા વર્ષ થઇ ગએલાં હોવાને લીધે, અનુભવી પુરુષોને ભૂલો પણ માલમ પડશે, માટે આ પુસ્તક વાંચનાર કોઇપણ મારી ભૂલ મને બતાવશે, તો હું તેમનો અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનીશ. કોઇપણ સ્ત્રી પુરૂષોને આમાંના કોઇ ઉપચારોથી ફાયદો થાય, અને મને કૃપા કરી લખી મોકલશે, તો હું તેમનો આભારી થઇશ. બીજી આવૃત્તી આ પુસ્તકની કાઢવાનો સમય આવે, તો તેમાં અનુભવી સ્ત્રી પુરુષોની સૂચનાનુસાર સુધારો વધારો કરીશ. ઘણા વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરૂષોને અને વૈદ્ય દાક્તરોને, આપણા દેશમાં ઘરગથ્થુ ઉપચારોની માહીતી હોય છે, પણ તે સર્વ માહીતી જનસમૂહના હીતને સારૂ બહાર ન પડતી હોવાને લીધે, તેમની વિદ્યા તેમની પાસેજ રહી જાય છે. માટે તેવી માહીતી જો મને કોઇ લખી મોકલશે, તો તે આ પુસ્તકમાં તેમના નામ સાથથી બીજી આવૃત્તિમાં છાપીશ.

હવે શરીર ઉપરજ લક્ષ આપી, કેવળ તેનુંજ ચિંતન કર્યા કરવું, એ આપણો મુખ્ય ધર્મ નથી. શરીર તો નાશવંત છે; પ્રારબ્ધના ભોગો પૂરાં થયે પડવાનુંજ; એ શરીરને સુરક્ષિત બનાવવાના સર્વ પ્રયોગો એક દિવસ મિથ્યાજ થવાનાં છે. અમારા પિતાશ્રી વિદેહમુક્ત લલ્લુભાઇ ગોવર્ધનદાસ ૫૫ વર્ષની ઉમ્મર સુધી પોતાની કાયા યોગની ક્રિયાઓથી અને નિયમિત રહેવાથી, સુદ્રઢ રાખી શક્યા હતાં. નોકરી દરમ્યાન ગાંદગીના સબબે એક દિવસની પણ રજા લેવાની એમને જરૂર પડી નહોતી; પરંતુ આખરે કમળાની સાધારણ બિમારી એમને પ્રાણઘાતક નિવડી. સર્વ ક્રિયાઓ તે વખત નિરૂપયોગી થઇ ગઇ. માટે આપણું ધ્યેય અમર વસ્તુ જે આત્મા છે, તેને જાણવા તરફ હોવું જોઇએ. એ આત્મા સર્વમાં છે, સર્વ જગાએ છે; માત્ર આપણા અજ્ઞાનના આવરણમાં ઢંકાએલો છે, તેને આવરણથી મુક્ત કરવાનો છે. જે ક્ષણે ચિન્તનું ઉપશમ થયું, કે તે ક્ષણે વિધિ અને નિષેધમુખે આપણે પોતેજ વ્યાપેલા છીએ એવું ભાન થાય છે. કાંઇ દૂર લેવા જવાનું નથી. ચિત્તમાંથી તકાર નીકળી જતાં, ચિતૂરૂપે આપણે પોતેજ શેષ રહીએ છીએ; અને એવું જ્ઞાન થયા બાદ, આપણે અનુભવીએ છીએ, કે આપણે અજર અમર છીએ, અને સદા જીવનમુક્ત સ્થિતિમાં પતિત પ્રવાહરૂપી પારબ્ધ ભોગવવા છતાં, આયુષ્ય સુખ દુઃખથી રહીત નિર્ગમન કરી શકીએ છીએ. અમારા પિતાશ્રીએ એવીજ સ્થિતિમાં પોતાનું આયુષ્ય પુરૂં કર્યું, અને અમારે સારૂં પણ એઓ પોતાના જીવનવૃત્તાંતનો વારસો મૂકી ગયાં છે. એ વારસો અમે એકલાંજ ભોગવીએ, અને જનસમૂહ તેથી અળગો રહે, એ ઠીક નહીં, એમ

ધારી, અમે એમનું જીવનચરિત્ર છપાવી સને ૧૯૦૫માં બહાર પાડયું હતું. પરંતુ તેની સર્વ નકલો મુમુક્ષુ વર્ગમાં ભેટ તરિકે અપાઇ ગયાથી, હાલમાં બીજી આવૃત્તિ છપાવવામાં આવે છે. આ પુસ્તકમાં પિતાશ્રીએ સ્વામીશ્રી પ્રકાશાનંદજીને આપેલો બોધ, અવશ્ય વાંચવા લાયક છે. સ્વામીશ્રી હાલમાં કાઠિયાવાડ તરફ કેવળ પરમહંસ દશામાં વિચરે છે, અને કેટલાંક એમને "ગોદડિઆબાવા" પણ કહે છે, કારણકે એઓ ફાટીતુટી કંથા પહેરે છે. આ પુસ્તક સિવાય પિતાશ્રી પોતાના છેવટના વખતમાં યોગવશિષ્ઠની કથા કરતા હતા, તે સમયનો એમનો બોધ ભાઈ માણેકલાલ ચુનીલાલ સુતરિયા એમ. એ. એલ. એલ. એમ. એ નોંધી રાખેલો, અને "બોધામૃત" રૂપે બહાર પાડેલો, તે "અન્તિમવાણી"ના પુસ્તકરૂપે અમારા તરફથી બહાર પડયો છે.

જીવનચરિત્રની બીજી આવૃત્તિમાં "અન્તિમવાણી"નો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. મુમુક્ષુ જનોએ આ પુસ્તક અવશ્ય જોવું, અને વિચારવું, જેથી આપણો ધ્યેય સાધ્ય થવામાં સુલભતા આવશે. પુસ્તક ભેટ તરીકે અપાય છે; ફક્ત ટપાલ ખર્ચ લેવામાં આવે છે. પુસ્તક ઘણું મોટું છે.

સમાપ્ત.

અનુક્રમણીકા.

પ્રકરણ ૧.

દિનચર્યા.

પ્રકરણ ૨.

પખવાડિયે પાળવાના નિયમો.

પ્રકરણ ૩.

શરીર રોગ રહિત બનાવવામાં લક્ષમાં રાખવા લાયક બાબતો.

નાંખવાની તુમડીથી એંચવાની વ્હાસની પોલની વગેરે ઉત્તમ ક્રિયાઓ, શાંત, કામોદ્દિપન ઔષધીઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ, કલ્પનો ત્યાગ, પંચગવ્યના ઉપયોગો, અને અપીણનું બંધાણ. પાના ૨૭ થી ૫૨.

પ્રકરણ ૪.

રોગ રહિત થવા ઉત્તમ મધ્ય, કનિષ્ટ વર્ગના સંયમી સ્ત્રી પુરૂષો સારૂ નૈસર્ગિક ઉપચારો.

ઉપવાસ અથવા લંઘન, ઉપવાસની ક્રિયા કરતી વખત પાળવાના નિયમો—ઉપઃપાન, બરિત, ખુલ્લામાં કાળ કાઢવો, રોગીનો ઓરડો, ઉપવાસ છોડવાની ક્રિયા, મળ મૂત્ર, જીવ્હા, અને નાડી પરીક્ષા. મધ્યમ પ્રતિના સ્ત્રી, પુરૂષો, બાળકો, અને વૃધ્ધો જેમનો અલ્પ સંયમ હોય તેઓને સારૂ રોગ મુક્ત થવાની નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા. સ્નાનવિધિ, દૂધનો આહાર, લીંબુનો રસ, પાણી, સૂર્યાસ્ત પછી મોઢું બંધ, બાફ, દર્દીનો ઓરડો, દર્દી અવશ્ય સારો થાય છે, પ્રેમ સિવાય સર્વ ત્યાજ્ય, છેક ઓછા કનિષ્ટ પ્રતીના સંયમી સ્ત્રી, પુરૂષો, બાળકો અને વૃધ્ધોને રોગ રહિત થવાની નૈસર્ગિક પ્રક્રિયાઓ અને છેક છેલ્લી પંક્તિનાઓ સારૂ પ્રક્રિયા. પાના ૨૮ થી ૭૩.

પ્રકરણ ૫.

મુખ્ય મુખ્ય રોગોની નૈસર્ગિક અને ઔષધોપચાર વડે મટાડવાની મિશ્રિત પ્રક્રિયાઓ.

દરેક કુટુંબીએ બનાવી ઘરમાં રાખી મૂકવા લાયક રામબાણ ઔષધીઓ. એ ઔષધીઓના નામો અને અંકો, (નં.) પાના ૭૪ થી ૧૪૩.

રોગોની અક્ષરવાર અનુક્રમણિકા અને ચિકિત્સા.

૧. અછબડા, ૨. અપચો, ૩. અરૂચિ, ૪. અળાઇ, ૫. આંખ આવવી, ૬. આંજણી, ૭. આધાશીશી, ૮. આફરો ૯. ઉંઘનો નાશ, ૧૦. ઉંદરી, ૧૧. ઉધરસ, ૧૨. ઉલટી, ૧૩. આંટણ, ૧૪. કબજીઆત, ૧૫. કમળો, ૧૬. ડંસ, ૧૭ કરમીયાં, ૧૮. કરો ળીયા, ૧૯. કલેજાનાં લોહીનો જમાવ, ૨૦. કસુવાવડ, ૨૧. કાનના દરદો, ૨૨. કોલેરા, ૨૩. ખરજવું, ૨૪. ખસ, ૨૫. ખીલ, ૨૬. ગડ–ગુમડું, ૨૭. ગણ્ડમાળ, ૨૮. ગાલપચોરીયાં, ૨૯ ધારૂં, ૩૦. ધેલછા, ૩૧. ચકરી, ૩૨. ચસકાં, ૩૩. ચાંદી, ૩૪. ચોરીયા, ૩૫. છાતીમાં બળતરા, ૩૬. જળોદર, ૩૭, ઝાડા, ૩૮. ટચકીયું, ૩૯. તાવ, ૪૦. દમ, ૪૧. દરાજ, ૪૨. દન્તરોગ, ૪૩. નબળાઇ (ધાતુની), ૪૪. નસકોરી ફુટવી, ૪૫. નાસુર, ૪૬. ન્યુમોનીયા, ૪૭. પક્ષાઘાત, ૪૮. પથરી, ૪૯. પરમીયો, ૫૦. પ્રદર, ૫૧. બરોળ વધવી, ૫૨. હાથ પગમાં બળતરા, ૫૩. બહુમૂત્રતા, ૫૪. બહેરા-પણું, ૫૫. ભગંદર, ૫૬. મંદાગ્નિ, ૫૭. મરકી, ૫૮. મરડો, ૫૯. મસા, ૬૦. માથાનો દુખાવો, ૬૧. માંસાર્બુદ, ૬૨. મુંઝારો, ૬૩. મુંગાપાણું, ૬૪. મેદનો વધારો, ૬૫. મુખપાક, ૬૬. રતવા, ૬૭. રક્તપિત્ત, ૬૮. રતાંધળાપણું, ૬૯. લુ લાગવી, ૭૦. વધરાવળ, ૭૧. સંધીવા, ૭૨. વાળો, ૭૩. વીર્યસ્રાવ, ૭૪. શૂળ, ૭૫. સળે-ખમ,–ઇનફ્લ્યુએન્ઝા, ૭૬. સસણી, ૭૭. સાદ બેસી જવો, ૭૮. સારણ, ૭૯. સોજા, ૮૦. સોજો સ્તનનો, ૮૧. હડકવા, ૮૨. હરસ, ૮૩. હાથીપગું, ૮૪. હીસ્ટીરીયા, ૮૫. હેડકી, ૮૬. હૃદયના રોગો, ૮૭. ક્ષય અને છેવટના બે બોલ. પાના ૧૪૪ થી ૧૯૯.



યુગાન્તરનાં સાહિત્ય.

યુગાન્તર કાર્યાલય,
બલ્લુજીના મંદિર પાસે ગોપીપુરા,
સુરત.

'યુગાન્તર' ગ્રંથમાલા.

ઉદ્દેશ.

હિંદની દિવ્યભૂમિ એની એ છે, **उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत** સુણાવતો પૂનિત હિમાલય એનો એ છે, આકાશમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર એના એ છે છતાંયે હિંદુસ્થાનમાં કલિનો કેર સર્વત્ર દેખાય છે. એ પરદેશીઓથી પદદલિત થયેલા હિંદમાં આશરે અડધી સદી પહેલાં યુગાન્તરની ઉષા પ્રકટી. પૃથ્વીના પરિવ્રાજક સમા કર્નલ ઓલ્કોટ ને મૅડમ બ્લેવટસ્કીએ અધારના પુણ્ય તટે થીઓસોફીના મંદિર માંડયાં. પરમપુરૂષ શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસે દક્ષિણેશ્વરના મંદિરમાંથી શુદ્ધ જ્ઞાન અને ભક્તિના સારપ સેરવ્યા. વેદાન્તકેશરી વિવેકાનંદે ખંડે ખંડમાં સનાતનધર્મનો વિજયઘોષ કર્યો. પુરૂષોત્તમ શા સ્વામી રામતીર્થે **तत्त्वमसि**નું પરમ વાક્ય સ્પષ્ટ સમજાવ્યું, ત્યારથી યુગાન્તરનો આરમ્ભ થયો એમ કહી શકાય.

તે પછી સાહિત્ય અને કલા, રાજકીય અને આર્થિક જીવનમાં નવા તત્ત્વોનો સંચાર થયો. એ સૈકાની શરૂઆતમાં સ્વરાજ્ય, સ્વદેશી ને રાષ્ટ્રીય શિક્ષણની ચળવળ શરૂ થઇ. મહાત્મા ગાંધીજીએ એમાં નૂતનતા પૂરી, એને ખૂબ જમાવી ને પ્રસારી.

આ પ્રવૃત્તિના સૂક્ષ્મ નિરીક્ષકો કહે છે કે એમાં પૂર્વ અને પશ્ચિમની સંસ્કૃતિનું તારણ છે, યુગાન્તર કરવાનો એનો આશય છે. ને એ ઉદ્દેશથી આ ગ્રંથમાલા પ્રકટે છે.

શ્રી અરવિંદ ઘોષ અને તેમના મિત્ર પૉલ રિશાર આર્યધર્મમાં યુગાન્તરના બીજ જુવે છે. એ આર્ય સંસ્કૃતિના ને સનાતન ધર્મના

ગ્રંથો, શ્રી અરવિંદ ઘોષ ને સંત પૉલરીશાર સ્વામી શ્રી. રામતીર્થ ને શ્રી વિવેકાનંદના ગુજરાતીમાં પ્રસિદ્ધ ન થયેલા ગ્રંથો આ કાર્યાલય દ્વારા પ્રકટ થશે.

એશીયા એ સર્વ ધર્મનું જન્મસ્થાન છે, તે સૌ સરિતનો સંગમ હિંદુસ્થાનમાં થયો છે, અને એમાંથી એક સંસ્કૃતિ જન્મે છે. એ એશીયાના જુદા જુદા દેશમાં થઈ ગયેલા ઉપદેશકોના ઉપદેશો આ કાર્યાલયદ્વારા પ્રગટ થાય એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

પ્રજાને વીર્યવાન બનાવી નવચેતન પ્રેરે એવા ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનના, કલા અને સાહિત્યના, રાજપ્રકરણ અને અર્થશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓના ગ્રંથો, ગ્રંથમાલાના ગ્રાહકોની સેવામાં રજુ કરવામાં આવશે:

દેશ દેશમાં સ્વતંત્રતા કાજે ઝુરવાની દેતી પ્રજાઓના ઇતિહાસ, તેમજ તદ્દન નવીન શૈલીથી લખાયેલા બાલસાહિત્ય અને સ્ત્રીસાહિત્યના ગ્રંથો, વિધ વિધ દેશોની—જુદી જુદી ભાષાના સાહિત્યોની પ્રસાદીઓ—અમેરીકાના વોલ્ટ વ્હીટમેન ને થોરોથી માંડીને ડૉ. સ્વીટ માર્સડન; યુરોપના ટોલસ્ટોય, મેઝીની, વોલટેયરથી માંડીને એચ. જી. વેલ્સ વિગેરેના યુગાન્તર કરતા ગ્રંથો; બંગાળીના બંકિમ, રવીન્દ્ર, દ્વિજેન્દ્રના નાટકો, મરાઠીના આપ્ટે, કેળકર સમા સમર્થ સાક્ષરોના તેમજ લાલા લજપતરાય, ભાઇ પરમાનંદ વિગેરેના ધાર્મિક, રાજકીય આદિ વિષયોના ગ્રંથો અને દેશ વિદેશના મહાન પુરૂષોના જીવનચરિત્રો વિગેરે આપીશું.

પુસ્તકો જેમ બને તેમ સચિત્ર, દેખાવડા, કળાવંત અને શુશોભીત કરવા બારે પ્રયત્ન કરવામાં આવશે.

આ યોજના સફળ થયે પુસ્તકોને જેમ બને તેમ વધારે સસ્તા કરવા ઇરાદો છે પણ એ સર્વ આધાર ગ્રાહકો ઉપર છે.

ગ્રંથમાલાના સ્થાયી ગ્રાહકોના નિયમો.

૧. ફક્ત આઠ આના પ્રવેશક ફી આપવાથી આ ગ્રંથમાલાના સ્થાયી ગ્રાહક થઇ શકાય છે.

૨. સ્થાયી ગ્રાહકોને ગ્રંથમાલાના સર્વ પુસ્તકો પોણી કીંમતે મળશે. ગ્રાહકોને સર્વ ગ્રંથો બ્હાર પડ્યે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે.

૩. કાંઇપણ યોગ્ય કારણ વિના વી.પી. પાછું ઠેલનારને ગ્રંથમાલાની ગ્રાહકશ્રેણીમાંથી કમી કરવામાં આવશે. પરંતુ યોગ્ય કારણ હશે તો આગલો ટપાલખર્ચ વસુલ કરી, ગ્રાહક શ્રેણીમાં કાયમ રાખવામાં આવશે.

૪. આખા વર્ષમાં ગ્રંથમાલાના રૂપીયા ૪–૫ (છાપેલી કીંમત)ના ગ્રંથો પ્રકટ કરવામાં આવશે.

૫. હમારે ત્યાંથી દશ રૂપીયા ઉપરના પુસ્તકો લેનાર ગ્રંથમાલાના ગ્રાહકોને યોગ્ય વળતર કાપી આપવામાં આવશે.

૬. ગ્રંથમાલાના ગ્રાહકોને **જોઇએ તેટલી નકલો, જોઇએ તેટલી વાર** પોણી કીંમતે મળશે.

ખાસ લાભ.

આ ગ્રંથમાલાનું પ્રથમ પુસ્તક **'અખૂટ જીવનદોરી'** માગશર માસ લગી લેનાર પાસેથી પ્રવેશક ફી લેવામાં આવશે નહિ.

તે ઉપરાંત

ગ્રંથમાલાના ગ્રાહકોને યુગાન્તર યજ્ઞની આહુતિઓ ભેટ દેવામાં આવશે.

તૈયાર થાય છે.

આ ગ્રંથમાલાના બીજા પુષ્પો.

રાધા–કૃષ્ણ.

લેખક. ચંદુલાલ લલ્લુભાઇ ગોવર્ધનદાસ.

નવેરસથી ભરપુર, સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળકો સર્વથી વંચાય એવી તદ્દન નવીન શૈલીમાં લખાયેલી અધ્યાત્મિક નવલકથા. 'અખૂટ જીવન દોરી'ના સિદ્ધાન્તો આ વાર્તામાં દાખલ કરવામાં આવ્યા છે. સ્વરાજની અને રાષ્ટ્રીય શિક્ષણની નવીન યોજનાઓ ઉપરાંત ખાદી આશ્રમની સ્થાપના ખરેખર વાંચવા લાયક છે.

યુગધર્મ

ધર્મશાસ્ત્રની જેમ આજનો યુગધર્મ યજ્ઞ ને યોગની ચર્ચા તેમજ હિંદ કેમ પાયમાલ થયું અને બીજા દેશવાસીઓએ સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવા પ્રથમ પગથીયું શું ભર્યું—એવા ઐતિહાસીક બનાવોની નોંધો ઉપરાંત વેદના વારાથી માંડીને ગઇ કાલ લગીનો રેંટીયો અને સ્વદેશીનો ઇતિહાસ ને રસમય ચર્ચા આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવશે.

ભાવના સૃષ્ટિ

(સચિત્ર)

લેખક

પ્રો. વિષ્ણુપ્રસાદ રણછોડદાસ ત્રિ

એમ. એ. ([illegible]

ગીતાંજલિ ને ગાર્ડનર સભા

પ્રેમલા, ગુંજિતા, મંજુલા

દેવી અદિતિ ને ગજગામિની

જેવી ભાવના

નવીન નવીન શૈલીમાં લખાયેલી

અતિ રસીલી ને કલાપૂર્ણ

પાને પાને હૃદય સ્પર્શતી

ભાવનાઓ.

૨૦૦ પાનામાં મળશે. [illegible]